YOUR ULTIMATE SOURCE OF MEDICAL NEWS

PZISHK MAGAZINE پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی/ ساڵی سێ/ ژمارەی ٣٢
April 2013 | pzishekmagazine.com | Vol.3 No.32

کێراتوکونوس

یان هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو

کۆرنیای چاو، بەشێکی بێ ڕەنگ و گرنگی چاوە کە ڕۆڵێکی گرنگ لە سیستەمی بیناییدا هەیە...

P.06

نەخۆشییە دەروونیەکان و ژیرییەکان

لە کۆمەڵی کوردەواری زۆر جار کە دەبێتە باس کردنی نەخۆشییە دەروونی و نەخۆشییە ژیرییەکان زۆر بە...

P.11

زیرە گرتن

زیرە گرتن و زۆر گریانی منداڵی مەلۆتکە هۆکاری زۆری هەیە، لەوانە: هەندێکیان ...

P.28

Vitamins Property:

- Vitamin E
- Vitamin B

دۆزینەوەی دەمارە خانەی نوێ لە مێشک...

P.30

شەکرە و پارێزی و وەرزش ...

P.22

P.54

سووری خوێن لە پێستدا

چارەسەر کردنی نەخۆشی سیل

لە بیست و چواری ئاداری ساڵی (١٨٨٢ز) کاتێک (د.ڕۆبەرت کۆخ) بەکتریای...

P.18

Hepatitis A, B, C

هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ

نەخۆشییەکی ڤایرۆسی گوازراوەی درمە بە هۆی کۆمەڵە ڤایرۆسێکەوە تووشی ...

P.04

هۆشیاری دروستی سەردانی پزیشکی ئێسک و شکان... P.26


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)



خۆشەویست و مامۆستا جەنابی (کامیل ژیر) لووتفی بەخشندەیی هەمیشەیی خۆی بۆ گۆڤاری پزیشک دوو پات کردۆتەوە و دیوانە شیعرییەکەی بە دیاری بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە. بەڕێزیان بەڵێنی داوە کە هەموو جار لە شیعرە خۆش و پڕ مانا و بە پێزەکانیمان نەکات و بە دیاری بۆمان بنێریت. ئێمە بە ئەوپەڕی پێنازین و پێزانینەوە ئەو هەڵوێستە کوردانە و جوامێرانەی مامۆستای گەورەمان دەنرخێنین و داوا کارین لە خودای گەورە کە تەمەنێکی زۆر و ساغی و سەلامەتی پێببخەشێت و هەموو کات لە نەخۆشی بە دوور بێت دروستی باش و تەندروست بێت.

خۆشەویستی و ڕک

خۆشم ئەوێی، خۆشەویستیی ماسی بۆ ئاو
خۆشم ئەوێی، خۆشەویستیی جەستە بۆ چاو

ڕکم لێتە، ڕکی ئەستووری پیرۆزت
ڕکی نێوان ئاو و ئاگر، دەمی دەستی هەڵەی سۆزت، ئەهاویتە دەستێکیتر
خۆشم ئەوێی، خۆشەویستیی، سۆفی بۆ دیداری یەزدان
خۆشم ئەوێی، خۆشەویستیی، دار ئەرخەوان بۆ گۆڕستان

ڕکم لێتە، ڕکی نێوان دوو خوێنە خوێ
ڕکم لێتە، ڕکی هەنگوین لە ترش و خوێ
ساتی گریان یا بۆڵە بۆل، بۆ زێڕ و بۆ سامانی مۆڵ !
ئاخر گیانە، بەو چاوانە
تۆخۆت زێڕی، خۆت سامانی
بێ بەرگ و زێڕ، زیاتر جوانی

خۆشم ئەوێی، خۆشەویستیی، نێوان بت و بت پەرستان
خۆشم ئەوێی، خۆشەویستیی، کوردی ڕەسەن بۆ کوردستان

چاوەکانم: لە لای خەڵکی، نەمزڕێنی، بڵێی شێتە
بمزڕێنی، نەمزڕێنی، هەرچی بڵێی، ڕکم لێتە
ڕکی تینی گڕ لە سەرما، ڕکی داری گوێز لە خورما
ئەگەر بێتوخۆری نیگات، بە دژ کارێکی من بگات !

گوڵی دەگمەن، گوڵی پڕ بۆ، بە ڕۆژ نێرگز، بە شەو شەوبۆ
خەوی دوا ڕۆژ، گوری ئەژنۆ، ڕکم لێتە، ئەزانی بۆ ؟
ڕکیشم هەر بەهایە بۆ، ئەوینی پڕ لە سۆزی تۆ!؟

گۆڤاری پزیشك

د. ئازاد مەنتک

گۆڤاری پزیشک هەر لەگەل دەرچوونی ئەو ژمارەیەی گۆڤاری پزیشک، کە ژمارە (٣٢) ە و هەر لەگەل دەست کردن بە دەرکردنی ئەو گۆڤارە پزیشکییە پسپۆڕییە لە ژمارە (سفر)ەوە تاکو ئێستا کە دەکاتە (٣٣) ژمارە هەموو هەوڵ و کۆششێکی بریتی بووە لەوەی ئەوپەڕی خزمەت بە کوردان و ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بگەیەنێت. تەنانەت لە کاتی ئێستادا بە شانازییەوە گۆڤاری پزیشک تاکە گۆڤاری بواری پزیشکی و تەندروستییە لە سەرانسەری کوردستاندا و هەموو سەری مانگێک خوێنەران بەو پەڕی تاسەوە لە چاوەڕێی ژمارەی نوێی گۆڤاری پزیشک دەبن، بەڵکو وای لیهاتووە ئەگەر لە سەرەتای مانگ نەکەوێتە بازارەوە خەڵک پەیوەندی بە دەستەی گۆڤارەوە دەکەن و دەپرسن: هۆکاری دەرنەچوونی چییە؟ کە ئەمەش دڵخۆشکەرە بۆ هەردوو دەستەی راوێژکاری و دەستەی نووسەرانی گۆڤاری پزیشک و هەموو فەرمانبەر و کارمەندەکان کە لەو تاکە گۆڤارە پزیشکییە پسپۆڕییە کار دەکەن. گۆڤاری پزیشک و ئەو کۆمەڵە پزیشکە بەهرەمەندەی کە وەک سەربازێکی وون خزمەتکردنی بواری ڕۆژنامەگەری کوردی، بەتایبەتی ڕۆژنامەگەری پزیشکی پەیمان نوێ دەکاتەوە کە هەر دەم هەوڵ و کۆششی لەگەڕ دابێت بۆ زیاتر خزمەت گەیاندن و کارا بوون لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەروەها گۆڤاری پزیشک هەروەک لە سەرەتای دەرچوونی پەیمانی دابوو کە ڕۆڵی کارا بگێڕێت لە بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری تەندروستی و ڕۆشنبیری گشتی، بەرز کردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیری خوێنەری کوردی بە هۆی کەسانی پسپۆڕ هەریەکە و لە بواری پسپۆڕییەکەی خزمەت بەو میللەتە بکات. ئامانجێکیتری گۆڤاری پزیشک بەرز کردنەوەی ئاستی هۆشیاری تەندروستییە لە ناو هاووڵاتیان و فێرکردن و ئامۆژگاری کردنیان لە چۆنیەتی بەرەنگار بوون و چارەسەر کردن و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان و پارێزگاری کردن لە ساغی و سەلامەتی جەستە و تەندروستیمان. هەر لەگەل دەرچوونی ژمارە (٣٣)ی گۆڤاری پزیشک کە بە شێوەیەکی نوێ و بە شێوازێکی نوێ و بە دیزانێکی نوێیەوە دەکەوێتە بەر دیدی خوێنەران، گۆڤاری پزیشک لەو ژمارەیە بە ڕەنگ و جۆرێکیترەوە دەکەوێتە دەستی خەڵکی کوردستان، هەموو هەوڵ و کۆششی دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوە بووە کە زانیاری پزیشکی سەردەم و هاوچەرخ لە زاری پزیشکانی پسپۆڕەوە بە ئاسانترین شێوە و شێواز و بە ڕەنگ و دیزانی نوێ بگاتە دەستی خوێنەران. گۆڤاری پزیشک کە بەو شێوە و دیزاین و ڕەنگە نوێیەوە دەکەوێتە بەر دیدی خوێنەران پەیمان بۆ هەموو کوردەواری و ئەوانەی بە کوردی دەدوێن دووپات دەکاتەوە کە هەردەم لە خزمەتیان دابێت و سەرچاوەی زانستی پزیشکی بێت بۆ هەموو هاووڵاتیانی کوردستان، هەروەها گۆڤاری پزیشک بەردەوام بۆ بەدیهێنانی ئاوات و ئامانجەکانی بەو پەڕی خۆبەخشییەوە ئامادە باشی تێدایە. گۆڤاری پزیشک هەر لە سەرەتای دەرچوونییەوە تا بەو ژمارەیەش بگات کە دەکاتە نزیکەی ماوەی چوار ساڵ بەبێ ئەوەی هیچ بەخشینێک لە حکوومەتی هەرێمی کوردستان وەربگرێت و بێئەوەی وەزارەتی تەندروستی هەوڵی یارمەتیدانی ئەو تاکە گۆڤارە پسپۆڕییە بدات (ئەوە نەبێت مانگانە وەزارەتی تەندروستی دە دانە بەژداری هەیە) و تەنانەت فەرمانگەی تەندروستی لە هەولێر هیچ بەژداری کردنی لەو تاکە گۆڤارە پزیشکییە نییە کە یەکێک لە ئامانجەکانی دەزگا تەندروستییەکان دەبێت بریتی بێت لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی!! هەر بۆیە بە دەرچوونی ژمارەی (٣٣) ی گۆڤاری پزیشک دووبارە پەیمان بۆ کوردان و کوردستانیان نوێ دەکەینەوە کە هەر ئاستەنگ و کۆسپێک بێتە ڕێگامانەوە ئێمە پەیمانی بەردەوام بوونتان پێدەدەین بۆ ئەوەی هەر لە خزمەتی ئێوەی خوێنەر دابین. لە زەمانێکدا کە زیاتر خەڵک بە هۆی بوونی پێگەی ئەلیکترۆنی و ئینتەر نێت و چەندان ڕێگای پەیوەندی خێرا، بەڵام بە هۆی ئەو پڕ فرۆشەی کە لە گۆڤاری پزیشک بەرچاو دەکەوێت ئەوە دەگەیەنێت کە هێشتا ڕاگەیاندنی نووسراو ڕۆڵی خۆی دەگێڕێت لە زیاتر هۆشیار کردنەوەی هاووڵاتیان و کۆمەڵگا. ئەوەی مایەی شانازی ستافی گۆڤاری پزیشکە کە لە ساڵی سێیەمی تەمەنی گۆڤاری پزیشک بووە بە هەوێنی چەندان بڕوانامەی پلە بەرزی زانکۆ، بەتایبەتی کە لە ساڵی (٢٠١٢ز) بڕوانامەیەکی ماستەر لە بواری ڕاگەیاندن بە هۆی گۆڤاری پزیشکەوە لە لایەن یەک لە خوێندکارەکانەوە بە دەست هاتووە، ئەمە و سەرەڕای ئەوەی لە کاتی ئێستادا گۆڤاری پزیشک بووە بە سەرچاوەی توێژینەوەی زۆر لە خوێندکارانی زانکۆ و پەیمانگاکان لەو بەشانەی کە پەیوەندییان بە ئاراستەی گۆڤارەکەوە هەیە. هەروەها زۆر لە بەرنامە تەلەفزیۆنی و ڕادیۆییەکان لە سەرانسەری کوردستاندا گۆڤاری پزیشک وەکو سەرچاوەیەکی باوەڕ پێکراو بۆ ئامادە کردنی بەرنامەکانیان، وە لە پێگەی ئەلیکترۆنی زۆر لە ماڵپەڕە کوردییەکان سایتی گۆڤلری پزیشک وەکو سایتێکی باوەڕ پێکراو دانراوە، تەنانەت لە سایتی (هەڵمەتی نیو دەوڵەتی بۆ کۆنترۆل کردنی نەخۆشی ڕەبۆ) گۆڤاری پزیشک وەکو هاوبەش ناوی هاتووە. لەگەل هەموو ئەو سەرکەوتنانەدا ئەو کۆمەڵە پزیشکە پسپۆڕەی کە لەو بوارەدا کار دەکەن، بەڵێنی بەردەوام بوون و باشتر بوون و بەرەو پێش چوون بە هەموو ئەوانە دەدەن کە شەیدای زانستن لە سەرچاوە باوەڕ پێکراوەکەی، وە ئامانجیان بەرەو پێش بردنی کۆمەڵگایە و ئێمەش دێین هەتا هەمان بێت بڕست و بیر و هۆش، گەر گلاشین کوردەواری و ئێوە خۆش.



٠٧٥٠٣٨٠٥٩٢٤

ناونیشان:
هەولێر – ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە

ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org

"
پەیامی گۆڤاری پزیشک
تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەلایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.
"

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی رۆشنبیری گشتی. رۆل بینین لە رۆشنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.

٢- بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- رۆل بیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و رۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاوولاتیان. روون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەلس وکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: رۆلی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیاری و کۆمەلایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. رۆل بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی رێنمایی و ریسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەل برەودان بە لێکۆلینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، راکێشانی هاوولاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

• گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و رۆشنبیری گشتی بلاو دەبێتەوە.

CONTENT

1 April 2013







پێڕست







هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ





نەخۆشییەکی ڤایرۆسی گوازراوەی درمە بە هۆی کۆمەڵە ڤایرۆسێکەوە تووشی مرۆڤ دێت کە لە هەموو جیهاندا بڵاوە، هەموو تەمەن و ڕەگەزەکان تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن. ئەو نەخۆشییە ڤایرۆسییە تووشی خانەکانی جەرگ دەبێت، لەوانەیە تووشی زەرەری هەنووکەیی یان درێژ خایەنی بکات. تووشی خانەکانی جەرگ دەبێت، سەرباری ئەو ماکانەی (complication) لە ئەنجامی تووشبووندا ڕوو دەدات و دەبێتە هۆی لە ناو چوونی خانەکانی جەرگ و مردنیان. ئامارەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە زیاتر لە سێ لە چواری دانیشتووانی سەر ڕووی زەوی لە ژیانیاندا دووچاری تووشبوون بەم نەخۆشییە دەبن، ئەو ماک و ئاڵۆزییانەی لە هەندێ جۆرەکانیدا پەیدا دەبن لەگەڵ ئەو مردنەی لە ئەنجامی ڕەوشە توندەکاندا ڕوو دەدات دەبنە مایەی بایەخ پێدان بەم نەخۆشییە. هەوکردنی جەرگ بە هۆی ڤایرۆسێترەوە دەبێت.

• هۆیەکانی تووشبوون بەم نەخۆشییە چین؟

ژمارەیەک ڤایرۆسن توانای تووشبوونی خانە و شانەکانی جەرگیان هەیە و دەبنە هۆی داڕووشانیان، جۆرەکانیشیان ئەمانەن: (A، B، C، D، E، F، & G). ئەم گروپەش چەند ماکێکی هەمەجۆر و ترسناک دروست دەکەن لەمانەش: هەوکردنی جەرگی بنەسەیی (chronic) و مۆم کردن و تالف بوونی جەرگ (Cirrhosis)و شێرپەنجەی جەرگ .(Liver Cancer) لە وولاتێکی وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە ساڵی (٢٠٠٧ز) ئامارەکان دەری دەخەن کە: (٢٥٠٠٠) حالەتی نوێی جۆری هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری (A)، وە (٤٣٠٠٠) حالەتی نوێی هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری (B)، وە (١٧٠٠٠) حالەتی نوێی جۆری هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری (C). نزیکەی زیاتر لە (٨٠٠٠٠٠ هەزار بۆ ١،٤ ملیۆن) کەس هەوکردنی ڤایرۆسی درێژ خایەنی جۆری (B)یان هەیە، وە نزیکەی (٣،٢ ملیۆن) کەس نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری (C)یان هەیە. وە لەوانەی تووشی نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری (C) نزیکەی (٧٥٪ - ٨٥٪)یان دەبنە هەوکردنی ڤایرۆسی درێژ خایەنی جۆری (C).

• جۆری ڤایرۆسەکان چین؟

١. جۆری (A): ڤایرۆسێکی جۆری (RNA) یە و لەو ڤایرۆسانەن کە بەرگری بارودۆخی ژینگە دەکەن و زوو دەتەنێنەوە (Infectious).

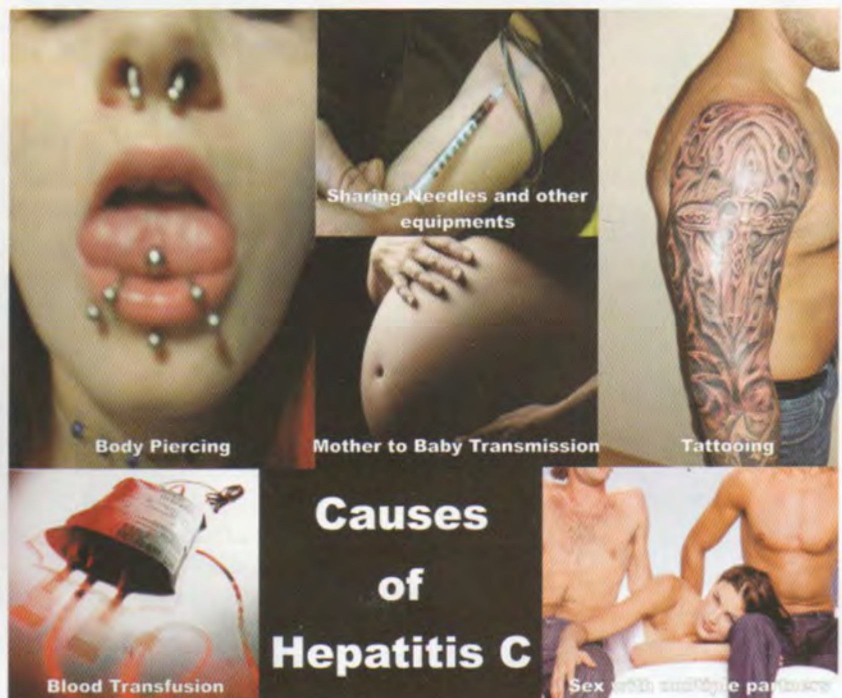
٢. جۆری (B): ڤایرۆسێکە لە جۆری (DNA) لەو ڤایرۆسانەن کە بەرگری بارودۆخی ژینگە دەکەن و زوو دەتەنێنەوە.

٣. جۆری (C، E، F، & G): چەند ڤایرۆسێکن لە جۆری (RNA) لەو ڤایرۆسانەن کە بەرگرییان بۆ بارودۆخی ژینگە لاوازە و تەنینەوەشیان لە هەر دوو جۆرەکەی پێشوو کەمترە و پێویستیان بە بارودۆخێکی تایبەتی هەیە بۆ بڵاو بوونەوە.

٤. جۆری (D): ڤایرۆسێکی ناتەواوە لە جۆری (RNA)، بۆ تووشبوون پشت بە ڤایرۆسی جۆری (B) دەبەستێت.

• ڕێگاکانی گواستنەوە:

أ. جۆری (A، E): لە ڕێگەی دەمەوە بە هۆی خواردن و خواردنەوەی پیس بوو دەگوازرێتەوە بەتایبەتی پیس بوونی ئاوی خواردنەوە، ڕەوشی تەندروستی خۆراک و



ڕەوشی ژینگەیی و پاک و خاوێنی گشتی و کەسێتی کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆیان هەیە لە ڕێگاکانی گواستنەوەی نەخۆشییەکە.
ب. جۆری (B، C، D، F، & G): بە هۆی شلە جۆرا و جۆرەکانی لەش دەگوازرێتەوە لە ڕێگەی:
١– گواستنەوەی خوێن و پێکهاتەکانی.
٢– شلەکانی دیکەی لەش (شلەکانی کۆئەندامی زاوزێی نێرینە و مێینە، لیک.. هتد).
٣– دەرزی و شورنقەی پیس و دەرزی لێدانی نادروست و کەرەستەی پیسی نەشتەرگەری و چارەسەر کردنی ددان، خەتەنە کردن بە کەرەستەی پیس، وە دەرزی ئاژنینی چینی، هاوێنەکانی دەست کردی چاو.. هتد.
٤– لە دایکەوە بۆ منداڵ لە کاتی لەدایک بووندا.
٥- داب و نەریتە کۆمەڵایەتییە چەوتەکان، وەکو: دەست و لێو و دەم چاو کووتین (تاتۆ).
٦– گواستنەوە و زەرع کردنی ئەندامەکانی مرۆیی.

• ئایا دەتوانین لەگەڵ یەکێک کە هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگی هەبێت هەڵسوکەوت بکەین؟

ئاساییە لەگەڵ کەسێک کە نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگی هەبێت یەکتری ببینن و تەنانەت دۆقە (تەوقە)ش بکەن، ئەگەر یەکتریش ماچ بکەن ئاگاداری ئەوە بە کە هەردوو جۆری (B، C، A) بە ڕێگای لیک (saliva) بڵاو دەبنەوە و نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ جۆری (B، C) بە ڕێگای پیسایی ناگوازرێنەوە.

• ماوەی مت بوون (باوەشگەی) ڤایرۆسەکان چەندە؟

(ماوەی باوەشگە یان مت بوون بریتییە لەو ماوەیەی کە ڤایرۆسەکە دەچێتە ناو لەشەوە تا بەدەر کەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە)

جۆری (A، E)	(١٥ – ٤٥) ڕۆژ
جۆری (B، C)	(٤٥ – ١٨٠) ڕۆژ
جۆری (D)	(١٤ – ٧٠) ڕۆژ
جۆری (F)	(جۆرێکی مەزەندە کراوە) ڕۆژ
جۆری (G)	(١٤ – ٢٨) ڕۆژ

• نیشانەکانی نەخۆشییەکە چین؟

زۆر جار نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە بە نیشانەکانی نەخۆشییە ڤایرۆسییەکانی دیکە دەچێت، کە بە: (تا، سەر ئێشان، ئارەزوو نەکردنی خواردن، ئازارێک لە سەرووی لای ڕاستی زگ، هێڵنج یان ڕشانەوە) دەست پێدەکات. ئەو نیشانانە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک بەردەوام دەبێت، ئینجا زەرتک (زەردوویی) بە دەر دەکەوێت کە زەردهەڵگەڕانی سپێنەی چاوە (گۆی چاو)، لەگەل گۆڕینی ڕەنگی میز بۆ ڕەنگێکی تیر (ڕەنگی چا)، هەروەها ڕەنگی پیسایی کاڵ دەبێت، زۆر جاریش زەرتک بەدەر ناکەوێت.

• ماکەکانی نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ:

١. جۆری (A): ماکەکانی سووکن، تەنیا لە ڕەوشە توندەکاندا نەبن کە ڕێژەی مردن (١ ٪) دەبێت بەتایبەتی لە نەخۆشە پیرەکان.
٢. جۆری (B، C): ئەو ماکانەی خوارەوەیان هەیە:
أ. نەخۆشەکە دەبێتە هەڵگری ڤایرۆسەکە.
ب. تووش بوونی هەوکردنی جەرگی بنەسەیی ناکاریگەر یان کاریگەر.
ت. مۆم کردنی جەرگ (Liver Cirrhosis).
ث. شێرپەنجەی جەرگ (Ca Liver).
٣. جۆری (E): بە شێوەیەکی گشتی تووش بوونەکەی سووکە بەڵام لە ڕەوشە توندەکانیدا بە ڕێژەی (١٠ – ٢٠ ٪) بەتایبەتی لە نێو ئافرەتە دووگیانەکاندا مردن دەبێت.

• ڕێگاکانی خۆپاراستن:

١ – جۆری :(A، E)
أ. بایەخ دان بە پاک و خاوێنی گشتی و کەسێتی.
ب. کوڵاندنی ئاوی خواردنەوە پێش بەکار هێنان.
ج. پاکژ کردنی کەرەستە و قاپ و کەل و پەلی نەخۆشەکە و جیا کردنەوەیان لە کاتی دەرکەوتنی نیشانەکانی تا حەفتەیەک پاش وون بوونی زەرتکەکە.
د. هەنگاو نان بەرەو ڕزگار بوون لە پاشەڕۆی مرۆڤ بەتایبەتی پیسایی بە شێوەیەکی ڕێک و پێک.
ه. بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی.
٢- جۆری (B، C، D، G):
أ. دەبێت هەموو بوتڵەکانی خوێن و پێکهاتەکانی بپشکنرێت بەتایبەتی بۆ جۆری (B، C).
ب. ماکوتەی (Vaccine) هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ جۆری (B)، بەم شێوەی خوارەوەیە:
١. کوتانی منداڵی تازە لە دایک بوو، لە تەمەنی (سفر، دوو مانگ، شەش مانگ).
٢. کوتانی بەرکەوتەکانی (Contacts) نەخۆشەکە و ئەو کەسانەی مەترسی تووش بوونی نەخۆشییەکەیان لێدەکرێت، وەک: ستافەکانی تەندروستی بە سێ ژەم (سفر، یەک مانگ، شەش مانگ).
٣. لە کاتی دووچار بوونی ڕاستەوخۆی تووشبوونەکە سیرەمی پارێزەر لەگەل ماکووتەکە بەکار بهێنە.
٣ – بەکار هێنانی ئەو سرنجانەی کە جارێک بەکار دەهێنرێن و فڕێ دەدرێن، هەروەها کەرستە نەشتەرگەرییە پاکژ کراوەکان.
٤– خۆ ڕۆشنبیر کردن و بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی.

• چەند جار مرۆڤ پێویست دەکات ماکوتەی (Vaccine)ی ڤایرۆسەکان دەکات؟

هەموو مرۆڤێک یەک جار ملکوتەی دژی ڤایرۆسی (A) کە بە دوو ژەم دەدرێت و یەک جار ماکووتەی دژی ڤایرۆسی جۆری (B) کە بە سێ ژەم دەدرێت پێویستە، زۆر دەگمەن مرۆڤەکان پێویستیان بە ژەمێکی چالاککەر دەبێت. مەگەر ئەو مرۆڤە هەندێک جۆری کراری پزیشکیان بۆ بکرێت بۆ نموونە شووشتنی گورچیلە بە ڕێگای خوێن (Haemodialysis) یان ئەگەر بەرگری لەشی دابەزی بێت، ئەوا: ئەو کات پزیشک لەوانەیە ژەمێکی چالاککەری ماکوتەی (ڤاکسینی) هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری (B) بدات بەو جۆرە کەسانە.

کێراتوکونوس

مراد امیر احمد
قوتابی: دکتوراه (PhD- لەیزەرو چاو)
ماجیستەر و بکالوریوس لە پشکنینی چاو - کولیژی پزیشکی تاران

یان هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو

کۆرنیای چاو :(Cornea)

کۆرنیای چاو، بەشێکی بێ ڕەنگ و گرنگی چاوە کە ڕۆلێکی گرنگ لە سیستەمی بیناییدا هەیە. تیشکەکانی ڕۆناکی لە دەرەوەی چاوەوە لە لایەن کۆرنیای چاوەوە دەگەیەنرێنە لێنزی چاو و پاشان لە پاش تێپەڕ بوون لە بەشەکانیتری چاوەوە دەگەنە پەردەی چاو، ئینجا وەک وێنە دەگوزارێنەوە بۆ ناو مێشکی گیانەوەرەوە و لەوان چاوی مرۆڤیش هەر بە هەمان شێوازە کار دەکات. بە هۆی ئەمەی کە کۆرنیای چاو بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ پەیوەندی لەگەل کەش و هەوای دەرەوەی هەیە، زۆر جار تووشی چەندین نەخۆشی باکتریایی یان ویروسی و.. دێت. کە یەکەک لەو نەخۆشی یان کێشانەی چاو بە ناوی کێراتوکونوس (القرنیە المخروگیە) دەبێت، کە ئێمە لێرە بە ناوی (هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو) ناو دەبەین.

کێراتۆکونس یات هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو:

ناسک بوونی زۆر و هاتنە پێشەوەی ناوەندی کۆرنیای چاو بە شێوازێکی خۆرسک، دوو لایەنە بەلام هەردوو لا (یان هەردوو چاو) هاوسان نین لە هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو، کە دەبێتە هۆی هاتنە پێشەوەی بەشی ناوەندی کۆرنیای چاو، کە پێی ئەڵێن: (کێراتوکونوس یان هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو). لە واقیعدا کۆرنیای چاو وەک (خڕ کراوێکی بازنەیی، مخروط کروی) لێدێت.

کێراتۆکونوس لە چی کەسانانێک بەر بڵاووترە؟

ئەو نەخۆشییەی کۆرنیای چاو لە گەنجەکان و لە تەمەنی پێگەیشتنەوە دەست پێدەکات. لە ماوەی (٧ تاکو ٨ ساڵ) گەشەی دەکات و پاشان نەگۆڕ دەمێنێتەوە، هەر چەندە ئەو ماوەیە لە گۆڕان دایە، بەلام گەشەی ئەم نەخۆشییەی بۆی هەیە هێدی هێدی یان زۆر خێرا بێت و زۆربەی لە تەمەنی نێوان (١٠ تاکو ٣٠ ساڵاندا) بەر بڵاووەترە لە تەمەنی پاش (٣٠ ساڵان).

نیشانەکانی هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو:

لە قۆناغی نهێنی ئەم نەخۆشییەدا هیچ نیشانەیەکی ئەم نەخۆشییە بەدی ناکرێت، جگە لە ئەمەی کە گۆڕانکاری یەک لە دوای یەک لە ژمارەی چاوێلکە یان کزی چاو دەبینرێت کە خۆی وەکو نزیک بینی و ئاستیگماتیزمی ڕێکخراو یان نارێک لە ئاستەکانی مامناوەندی تاکو ئاستەکانی بەرز خۆی پێشان دەدات. سەرەڕای ئەمەی کە ئەم نەخۆشییە دوو لایەنەیە بەلام هندێ جار یەک لایەنە دەبینرێت. کێماسی بینایی لە هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو بە بەکار هێنانی چاوێلکە وەک پێویست لێ ناهێت، لەو حالەتەدا ئێمە شک دەکەین کە هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاومان هەبێت. گۆڕانکاری خێرا لە کزی ئاستیگماتیزم، وە هەروەها کزی چاو دەتوانرێن نیشانەی ئەم کێشەیە بن. لەو نەخۆشانەی کە



ئاستیگماتیزمی نارێکییان هەیە یەکەم هزر هزری هەبوونی هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاوە.

هۆکارەکانی هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو:

• ڕۆڵی کێشەکانی بۆماوەیی لە تووش بوون بە ئەم نەخۆشییە زۆر لەبەر چاون، بە جۆرێک کە لە (٧٪) ئەم نەخۆشییە هۆکاری بۆماوەییان هەیە.

• کێشەکان بە هۆی بەکار هێنانی لێنز (لاصقە)ی جوانی. وە هەروەها پزیشکی بەتایبەت لە جۆری ڕەقەکانی لێنز و بە هۆی هەبوونی حەساسیەییەکانی چاوەوە، بۆی هەیە چاو و کۆرنیای چاو تووشی نەخۆشی هاتنە پێشەوەی چاو ببێتەوە.

• هەندێ جار ئەم نەخۆشییە لەگەل نەخۆشییەکانیتریش دەبینرێت.

دۆزینەوەی ئەم نەخۆشییە:

لە پشکنینی چاو بە ئامێرێکی پشکنینی چاو بە ناوی (بایۆ میکرۆسکۆپ) لە لایەن پزیشکی نەشتەرگەرەوە، هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو لە قۆناغەکانی مامناوەندی و پێشکەوتووی دەتوانرێن بدۆزێتەوە، بەلام لە قۆناغەکانی سەرەتاییەوە بە ئامێرەکانی ترەوە، وەک: کێراتۆ مەتری (ئامێرێکە بۆ ئەندازە گرتنی هێزی کۆرنیای چاو) و تۆپۆ گرافی (ئامێری هەڵسەنگاندنی بەرزی و نزمییەکان و چەندین پارامەتری تری کۆرنیای چاو)، پاکیمەتری (ئامێری هەڵسەنگاندنی نازسکی کۆرنیای چاو)، دەکرێت هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو بدۆزێتەوە چونکە لە کێراتۆکونس یان هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو، هێزی کۆرنیای چاو بە شێوازێکی نارێک یان ڕێک زیاد دەکات و خەریتەی تۆپۆگرافی کۆرنیای چاو ئەم دەست کەوتە دەپات دەکاتەوە و هێدی هێدی ئەستووری کۆرنیا کەم دەکاتەوە و کۆرنیای چاو ناسکتر دەبێتەوە کە بە ئامێری پاکیمەتری ئەم ناسک بوونە بۆمان بە دیار دەکەوێت.

چارەسەری کێراتۆکونوس یان هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو:

لە سەرەتادا بینایی نەخوش بە بەکار هێنانی چاویلکە باشتر دەبێت، بەلام ئەگەر ئاستیگماتیزم و نزیک بینی نەخوش زۆر ڕوو لە زیاد بووندا بکات، موکینە لێنز(لاصقە) بەتایبەت لێنزی ڕەق بەکار بهێنرێت. هەندێک جار خۆی لێنزیش سوودی نییە، لەو حالەتەدا: پەنا بۆ نەشتەگەری کۆرنیای چاو (Keratoectomy)دەبردرێت کە ئەویش چەندین شێوازی هەیە.

سەرکەوتنی چارەسەرییەکانی کێراتۆکونوس یان هاتنە پێشەوەی کۆرنیای چاو:

ئاستی چارەسەری و سەرکەوتنی نەشتەگەری گۆڕینی کۆرنیای چاو (٩٥٪)ە، بەلام بە گشتی تەنیا (١٠ تاکو ٢٠٪) نەخۆشەکان کە تووشی کێراتۆ کونس هاتوون پێویستیان بە گۆڕینی کۆرنیای چاو هەیە. لە پاش نەشتەگەری (٦٠٪) نەخۆشەکان پێویستیان بە بەکارهێنانی لێنز (لاصقە) دەبێت. پێویستە لێرەدا ئاماژە بە ئەم نوکتە گرنگە بکەین، کە: بۆی هەیە نەشتەگەری گۆڕینی کۆرنیای چاو لە پاش گۆڕینی کۆرنیا لە هەر کاتێک پاش گۆڕینی کۆرنیای چاو، نەشتەرگەرییەکە هەڵبووەشێتەوە بۆیە لەبەر چاو گرتنی ئەم خاڵانەی خوارەوە زۆر گرنگن: لە پێش گۆڕینی کۆرنیای چاو ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکیتر بە ناوی ئێپی کێراتۆ کونوس یان بەکار هێنانی ڕینگی چاو یان ڕینگی پشت کۆرنیای



چاو، چاندنی لێنز لە ناو چاو و دەرهێنانی لێنزی ناو چاو و چاندنی لێنزی دەست کرد لە ناوەوەی چاو دەتوانن ڕێگای چارەیتر بن لە پێش ئەنجامدانی نەشتەرگەری گۆڕینی کۆرنیای چاو.

چارەسەری ئەم نەخۆشییە لە کوردستان:

لە تەواوی قۆناغەکانی گەشە کردنی ئەم نەخۆشییە تاکو چاندنی کۆرنیای چاو، واتە: (Keratoectomy) زۆر بە خۆشحالییەوە لە سەنتەرەکانی کوردستان دەکرێت بەلام کێشەی هێنانی کۆرنیای چاو لە دەرەوە بە هۆی نەبوونی سەنتەرێکی تایبەت بە ڕاگرتن و پاراستنی کۆرنیا و ئامادە کردنی بۆ گۆڕانکاری کۆرنیا، یەکە لە کێشە سەرەکییەکانی چارەسەری ئەم گرفتەی نەخۆشەکانی کێراتۆ کونوسە.

Urine Analysis

شیکاری میز

بۆچی پێویستە میز لە تاقیگەدا شی بکرێتەوە، پێکهاتەی میز چییە؟ شیکردنەوەی میز بە مایکرۆسکۆپ، کەی پێویستە شیکاری میز بکرێت؟ ئامادە بوون بۆ ئەم کارە؟ چۆن لە تاقیگەدا میز دەخرێتە بەر شیکردنەوە؟ ئەنجامی شیکاری میز چی دەگەیەنێت؟.

شیکاری میز چییە؟
مەبەست لە شیکاری میز پشکنینی ئاوێتە جیاوازەکانییەتی، میز دەردراوی گورچیلەیە بۆ دەرەوەی لەش، بە مەبەستی دەست نیشانکردنی هەر نیشانەیەکی نەخۆشییە پەیوەست بێت بە گورچیلە و میزەڕۆوە، گورچیلە دەکەوێتە پالاوتنی خوێ ء کانزاء شلە و ماددەی دیکەی ناو خوێن ء لەگەڵ میزدا دەری دەداتە دەرەوەی لەش، میز چەندین جۆر ماددەی تێدایە و لەش پێویستی پێیان نییە، خۆراکی ڕۆژانە و چالاکیی بەدەن ء خواردنەوە و وەزیفەی گورچیلە کار دەکاتە سەری. شیکاری ئاسایی میز لە چەند مەسەلەیەک دەکۆڵێتەوە، گرنگە بۆ دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکانی هەوکردنی میزەڕۆ و بەردی گورچیلە و لە کار کەوتنی گورچیلە.

پێکهاتەکانی میز: شیکاری میز بۆ ئەم مەبەستانەیە:

میز چەندین جۆر ماددەی تێدایە و لەش پێویستی پێیان نییە، خۆراکی ڕۆژانە و چالاکیی بەدەن ء خواردنەوە و وەزیفەی گورچیلە کار دەکاتە سەری.

١. ڕەنگی میز: چەندین هۆکار هەن دەبنە مایەی گۆڕینی ڕەنگی میز، بە تایبەتی بڕی شلەمەنی ناو لەش، ئەگەر بڕی شلەی ناو لەش زۆر بوو، ئەوا: ڕەنگی میز زەردێکی کاڵ دەبێت، بەپێچەوانەوە لەکاتی ووشک بوونەوە و کەمی شلەمەنی ڕەنگی میز تۆخ دەبێت. لە وەرزی زستاندا مرۆڤ لەبەر ئەوەی ئارەق ناکاتەوە و زوو زوو دەچێتە سەر ئاو، ئەوا: ڕەنگی میز زەردی کاڵە، بە پێچەوانەی وەرزی تاوسان کە مرۆڤ زۆر ئارەق دەکاتەوە، کەمتر دەچێتە سەر ئاو لەبەر ئەوە ڕەنگی میز زەردی تێرە، زۆر دەرمان ء نەخۆشی لەوانەیە ببنە مایەی گۆڕینی ڕەنگی میز، ئەگەر میز خوێناوی بوو (Hematuria) ئەوا ڕەنگی میز سووری تێر یا قاوەیی دەبێت.

٢. ڕوونی میز: بە شێوەیەکی سروشتی میز ڕوونە، ئەگەر بەکتریا و خوێن ء سپێرم لە میزدا هەبوون، ئەوا لێل دەبێت.

٣. بۆن: میز بە زۆری بۆنی تیژە، هێندێ نەخۆشی دەبنە مایەی هەرچی زیاتر بۆگەنی ء تیژ بوونی بۆنەکەی، لەوانە نەخۆشی بۆماوەیی زیندەچالاکیی (میتابۆلیزم) لە منداڵاندا کە لەوانەیە میز بۆگەن بکات، وەک: بۆنی مشک، ماسی بۆگەنیوو، هەوکردنی میزەڕۆیش میز بۆگەن دەکات، نەخۆشی شەکرەیش وا لە میز دەکات بۆنی میوەی لێ بێت.

٤. کێشی جۆری (Specific Gravity): بڕی ماددەی ڕەق کە لە میزدا هەیە، بەڵگەی توانی گورچیلەیە لە خەست کردنەوەی شلەمەنی بۆ ناو میز، گەر کێشی جۆری بەرز بووەوە مانای زۆر بوونی ماددەی ڕەقی ناو میزە، بەڵگەی کەمی شلەی ناو لەشە، بەڵام بە دابەزینی کێشی جۆری مانای زۆری شلەمەنی ناو لەشە.

٥. پلەی ترشێتی (pH): زانینی ڕادەی ترشێتی ء تفتێتی میزە، پلەی ترشێتی هاوسەنگ نە ترش ء نە تفت حەوتە، میز ترشە ئەگەر لە (٧) کەمتر بێت، تفتە ئەگەر لە (٧) زیاتر بێت، بە شێوەیەکی ئاسایی میز ترشە، پلەی ترشێتی میز (٦-٦,٥)ە، چەند هۆکاری وەک خۆراک ء ... کار دەکەنە سەر پلەی ترشێتی، هێندێ جۆری بەرد لەوانەیە لە پلەی ترشێتی زۆر نزم یا زۆر بەرزدا دروست ببن، چارەسەریش هەر خواردنی خۆراکێکە پلەی ترشێتی ڕابگرێت.

٦. پرۆتین: بوونی پرۆتین لە میزدا ئاسایی نییە و بەڵگەی چەندین حاڵەتی وەک هەوکردنی میزەڕۆ و تا و نەخۆشی شەکرە و هەوکردنی گورچیلە و لە کار کەوتنی توند یا درێژ خایەنی گورچیلەیە.

٧. گلوکۆز: شەکری ناو خوێن بە گلوکۆز ناو دەبرێت، بە شێوەیەکی سروشتی بڕێکی زۆر کەمی لێ دەڕژێتە ناو میز یا هەرگیز نارژێتە ناو میز، ئەگەر مرۆڤ دووچاری نەخۆشی شەکرە بوو، ئەوا: بڕێک شەکرە دەڕژێتە ناو میز، نەخۆشی دیکەی گورچیلە لەوانەیە ببێتە مایەی ڕژاندنی شەکر بۆ ناو میز.

٨. نایتریت (Nitrite): کاتێک میزەڕۆ هەو دەکات، بەکتریا و میکرۆب دەکەونە شیکردنەوەی نایترەیت (Nitrate)ی ناو میز

بۆ نایترایتی دەگۆڕن، کە هەردووکیان دوو ئاوێتەی نایترۆجینن، نابێ لە میزدا هەبن، بوونی نایترایت بەڵگەی هەوکردنی میزەڕۆیە.

٩. بیلیرۆبین (Bilirubin): یەکێک لە پێکهاتەکانی هیمۆگلۆبینی خوێنە لە ناو لەشدا، لە ئەنجامی شی بوونەوەی خڕۆکە سوورەکانی خوێن پەیدا دەبێتک دەرژێتە ناو پیسایی ء بە شێوەیەکی سروشتی نابێت لە میزدا هەبێت، بوونیشی لە پیسایدا لەوانەیەی بەڵگەیەکی نەخۆشییەکانی جگەر بێت.

١٠. خڕۆکەی سپی خوێن (WBC، White Blood Cell): خڕۆکەی سپی خوێن نابێ لە ناو خوێندا هەبێت، بوونیشی لەوانەیە بەڵگەی هەوکردنی میزەڕۆ، یا هەوکردنی گورچیلە بێت.

١١. کیتۆن (Ketones Body): تەنەکانی کیتۆن بەرهەمی شی بوونەی چەوری ناو لەشە، لەوانەیە بڕێکی کەمی لە میزدا هەبێت، زۆر بوونیشی لەوانەیە ترشی کیتۆنی شەکرە (Diabetic Ketoacidosis) بارێکی ترسناکی بەرز بوونەوەی توندی شەکرەی خوێنە، بوونی کیتۆن لە میزدا بەڵگەی برسێتی زۆر یا ڕشانەوەی توند و بەردەوامە.

١٢. خڕۆکەی سوری خوێن (RBC، Red Blood Cell): بە شێوەیەکی سروشتی لە میزدا نییە، هەبوونیشی بەڵگەی ئەم نەخۆشییانەیە: هەوکردنی میزەڕۆ، نەخۆشی گورچیلە، هەوکردنی گورچیلە، لووی گورچیلە و میزەڕۆ، ماندوێتی زۆر، هێندێ جۆری دەرمان، هەروەها چەندین هۆکاری دیکە کە کەم بڵاون.

شیکاری میز بە مایکرۆسکۆب:

شیکاری میز بە مایکرۆسکۆب تەواوکەری شیکاری دیکەی میزە، نموونەیەکی میز وەردەگیرێ دەخرێتە ژێر مایکرۆسکۆبەوە و بەدووی ئەمانەدا دەگەڕێین:

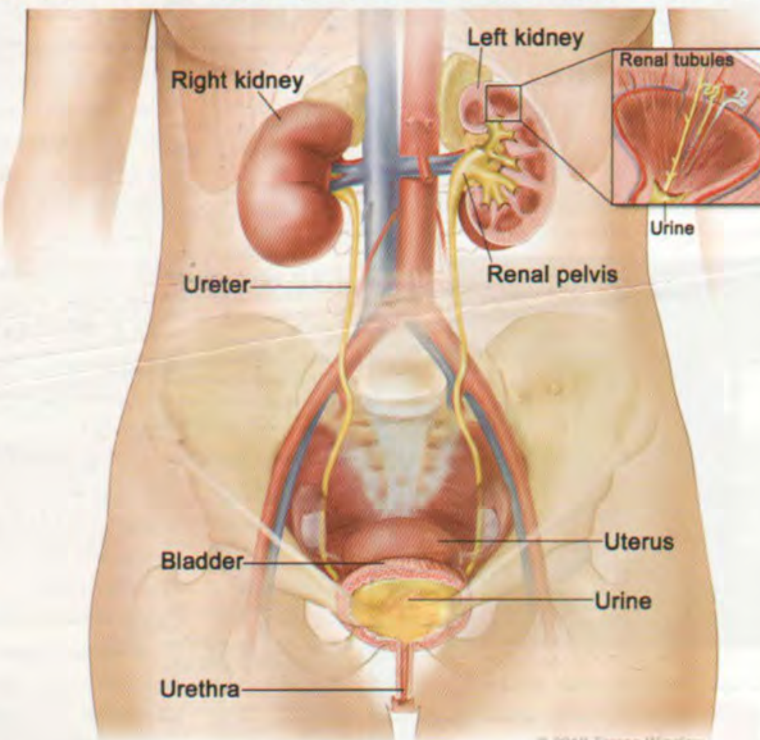
خانەکانی خوێن: سپی ء سوور، هەبوونیان بەڵگەی ئەو نەخۆشیانەن پێشتر ئاماژەیان پێ کراوە.

کاست: (Cast): هێندێ نەخۆشی گورچیلە دەبێتە مایەی کەڵەکە بوونی هێندێ مادده لە ناو میزداو شێوەیەکی لوولەکی وەردەگرێ، لەوانەیە ئەم لوولانە خڕۆکەی سپی، سوری خوێن یا چەوری یا پرۆتین بێت، کاست بەڵگەی چەندین نەخۆشییە و یاریدەی دەست نیشان کردنی دەدات، بە پێی جۆر و شێوەیان.

کریستاڵ (Crystal): میزی کەسێکی لەش ساخ کەمێ لە کریستاڵی تێدایە، بەڵام ئەگەر بڕەکەی زۆر بوو ئەمە بەڵگەی هێندێ نەخۆشییە بە تایبەتی بەردی گورچیلە، هەروەها بەڵگەی هێندێ نەخۆشیی میتابۆلیزمە (Metabolic Disease).

میکرۆب: هەبوونی میکرۆب بە گشت شێوەکانییەوە بەکتریا و کەڕوو و مشەخۆر بەڵگەی هەوکردنی جۆگەی میزەڕۆ و گورچیلەن.





کەی شیکاری میز بکرێ باشە؟

شیکاری میز بۆ دەست نیشانکردنی نەخۆشیء هەوکردنی میزەڕۆیە، نیشانەکانی هەوکردنی میزەڕۆ لەوانە میز گیران و میز زوورانەوە (Dysuria)، ئازاری کەلەکە، میزی خوێناوی، تای بەرز، بۆگەن بوونی میز ....هتد، هەروەها ئەم شیکارە بۆ دەست نیشان کردن ء بەدوودا چوونی نەخۆشی دیکەیش هەر دەکرێ، وەک: شەکرە، بەرزی پەستانی خوێن، بەردی گورچیلە، لووی گورچیلە، نەخۆشی جگەر، کەم خوێنی شیبوونەوەیی (Hemolytic Anemia) لووی میزەڕۆ، هێندێ لە پزیشکان ئەم شیکارە وەک بەدوودا چوونێکی ڕۆتینی ء تەواوکاری ء یاریدەدەری پشکنینی بەدەنی بۆ نەخۆشەکانیان دەنووسن.

ئامادەبوون بۆ ئەم شیکارە:

نەخۆش پێویست ناکات بە تایبەتی خۆی بۆ ئەم شیکارە ئامادە بکات، بەڵام باشترە وریا بین هێندێ مەسەلە لەبەرچاو بگرین، نەک کار بکاتە سەر ئەنجامی شیکارەکەمان:

- باشترە خۆراکێک نەخورێت ڕەنگی میز بگۆڕێ، لەم بارەوە پرس بە پزیشکەکەت بکە.
- باشترە پێش شیکارەکە نەکەوینە وەرزش کردن ء خۆمان زۆر ماندوو نەکەین، کە لەوانەیە کار بکاتە سەر ئەنجامی شیکارەکە.
- بە پزیشکەکەت بڵێ ئەگەر هەر دەرمانێکت خوارد بێ، بە پێی ڕێنوێنی

Continue to next page

ئەو دەرمان وەربگرن، هێندێ دەرمان کە کاردەکاتە سەر ئەنجامەکەی مەرجە وازی لێ بهێنرێ، گرنگترین دەرمانێک کار بکاتە سەر ئەنجامی شیکاری دژەتەنەکان (Antibiotics).

-سوڕی مانگانەی ژنان لەوانەیە بڕێک لە خوێنەکەی تێکەڵ بە میز ببێت ء کارمەندی تاقیگە بەهەڵەدا دەبات.

چۆن ئەم شیکارە دەکرێت؟

ئەم شیکارە لە تاقیگەکاندا دەکرێت، ئاسانەو نەخۆش کەمێ لە میز دەکاتە ناو تیوبێکی تایبەت ء مەرجە لەکاتی میزکردندا پارێزگاری لە خاوێنی وەرگرتنەکەی بکەین، نموونەکە بە پیسی ء میکرۆب پیس نەبێت، گرنگە پێڕەوی لەم چەند خاڵە بکەین:

- پێش وەرگرتنی نموونە بە جوانی دەستت بشۆ؟

- ئەندامی زاووزێ بە جوانی بشۆررێت.

- سەرەتای میزکردن بۆ ناو ئاودەستەکە دەبێت، دوای چەند چرکە ئنجا میز دەکرێتە ناو تیوبەکە، ئەوە ئەو میزەیە کە لە ناو گورچیلەوە دێت، نەک میزی ناو میزڵدان ء میزەڕۆ کە لەوانەیە پیس بوو بێت.

دوای وەرگرتنی میزەکە، تیوبەکە دەدرێتە کارمەندی تاقیگە و گرنگە پارێزگاری لە خاوێنی تیوبەکە بکەین، بە باشی سەری نرابێتەوە، شیکارەکە هیچ مەترسییەکی نییە. بۆ وەرگرتنی نموونەی میزی منداڵی شیرە خۆرە و ساوا، کیسی تایبەت هەیەو لەوانەیە پێویست بە سۆندەی (Catheter) بکات لە میزەڕۆوە بۆ ناو میزەڵدان میزی تێدا کۆ ببێتەوە، هێندێ جار لەوانەیە بە دەرزی لە خوار موسڵدانی نموونەی میز وەربگیرێت، هەموو ئەم کارانە زۆر بە خاوێنی ء پاکژی دەکرێن ء مەترسییان نییە.

ئەنجامی شیکاری میز:

	ئەنجامی دروست	ئەنجامی نادروست	بەڵگەی نادروستی ئەنجامی شیکار
ڕەنگی میز	ڕوون یا زەردی کاڵ	زەردی تیر/سور/پرتەقاڵی/کۆلا	خواردن، دەرمان لەوانەیە ببنە مایەی ڕەنگ کردنی میز وەك پرتەقاڵی، وشك هەڵگەڕان دەبێتە مایەی زەردی تیر، کەم خوێنی شیبوونەوەیی وا لە میز دەکات ڕەنگی مەیلەو کۆلا بێت، میزی خوێناوی بەڵگەی هەبوونی خڕۆکەی سۆرە.
ڕوونی	ڕوون	لێڵ	هەوکردنی میزەڕۆ، البیلە دمویە، بەکتریا، کریستاڵ، سپێرم
بۆن	بۆنێکی ئاسایی تیژو ناخۆش نەبێت	بۆنی تیژ و ناخۆش، بۆنی مشك، ماسی بۆگەنیو، شروبی Maple Syrup، میوە	هەوکردنی میزەڕۆ، نەخۆشی میتابۆلیزم لە منداڵاندا، شەکرە
کێشی جۆری	١,٠٣٠-١,٠٠٥	لە ١,٠٣٠زیاترو لە ١,٠٠٥کەمتر	بەرزی کێشی جۆری بەڵگەی خەست بوونەوەی میزە، واتا ووشك بوونەوە بە هۆی لەدەستدانی شلەمەنییەوە(چەند هۆکارێکی هەن) دابەزینی بەهای کێشی جۆری بەڵگەی تڕێ بوونی میزە بە شلەمەنی لە کاتێکدا مرۆڤ شلەمەنی زۆر بخواتەوە، نەخۆشی توندی گورچیلە، دەرمانی میز پێ کردن.
پلەی ترشێتی	٨,٠-٤,٥	لە ٨ زیاترو لە ٤.٥ کەمتر	لە (٨) زیاتر واتا میز تفتە: ڕشانەوەی زۆر، نەخۆشی گورچیلە، هەوکردنی میزەڕۆ، بەرهەنگ (تەنگەنەفەسی). لە (٤,٥) کەمتر: نەخۆشی درێژ خایەنی سییەکان، شەکرە، ئەسپرین، سکچوونی توند، ووشك بوونەوە، برسێتی زۆر، خواردنەوەی کحولی، یا خواردنەوەی سووتەمەنی.
پرۆتین	نەبێت	هەبێت	هەوکردنی میزەڕۆ، نەخۆشی گورچیلە و میزەڕۆکان، بەرزی پەستانی خوێن، شەکرە، (الژئبە الحامیە المجموعیە)، هەوکردنی گورچیلە، نەخۆشی دڵ، لیۆکیمیا، ژاراوی بوون بە زیو و قورقوشم، ژاراوی بوونی دووگیان.
شەکرە	نەبێت	هەبێت	نەخۆشی شەکرەی کۆنترۆل نەکراو، گلاندی الکظریە، جگەر و مێشك ، گورچیلە
نایترایت	نەبێت	هەبێت	هەوکردنی میزەڕۆ بە بەکتریا و....هتد.
خڕۆکەی سپی خوێن	نەبێت	هەبێت	هەوکردنی میزەڕۆ، گورچیلە، لووی سەر گورچیلە یا میزەڕۆ.
بیلیرۆبین	نەبێت	هەبێت	نەخۆشی جگەر
کیتۆن	نەبێت	تەنها لە ژنانی دووگیاندا سروشتییە ئەگەر هەبێت	نەخۆشی شەکرەی کۆنترۆل نەکراو، پارێزکردن لە خۆراك بەجۆرێ پرۆتینی تێدا نەبێت. مەی، برسێتی، ڕۆژووی بەردەوام، ڕشانەوە بێ پسانەوە.
خڕۆکەی سۆر	نەبێت	هەبێت	نەخۆشی گورچیلەو میزەڕۆ، بەردی گورچیلە، هەوکردنی گورچیلە و میزەڕۆ، لووی گورچیلەو میزەڕۆ، (الژئبە الحامیە المجموعیە)

بەهای ئەنجامی شیکارەکە لای خوارەوە نووسراوە تەنها سەرچاوەیەکە و مەرجە ئەنجامی شیکار بخرێتە بەر دەستی پزیشکی پسپۆڕ و ئەنجامیش لە نەخۆشێکەوە بۆ یەکێکی دیکە و لە تاقیگەیەکەوە بۆ تاقیگەیەکی دیکە دەگۆڕێت.





وەرگێرانی: هیوا سالح ئەحمەد
تاقیگەی شیکاریی نەخۆشی وریا سلێمانی تەلاری باوک

نەخۆشییە دەروونیەکان و ژیرییەکان

(Psychial and mental diseases)

لە کۆمەڵی کوردەواری زۆر جار کە دەبێتە باس کردنی نەخۆشییە دەروونی و نەخۆشییە ژیرییەکان زۆر بە دزییەوە باسی لێوە دەکەن، دەبێت هەمووان زانیاریان تەواو دەربارەی ئەو نەخۆشییانە هەبێت بۆ زووتر دیتنەوەیان چونکە چارەسەریان ئاسانتر دەبێت. نەخۆشییە دەروونیەکان و ژیرییەکان نیشانەیەکی نەخۆشی تێکچوونی کەسایەتی مرۆڤەکانە، وە جیاوازی هەیە لە نێوان نەخۆشی دەروونی و نەخۆشی ژیریی:

١- نەخۆشییە دەروونییەکان: کۆمەڵە نەخۆشییەکن کە بە هۆی تێکچوونی یەک لە فرمانەکان ڕوو دەدات، ئەمەش بە هۆی خۆ خواردنەوە یان بیر بۆ هاتن و لە هەڵسوکەوتی لەگەڵ خەڵکی ڕەنگ دەداتەوە.

١. هیستریا (HYSTERIA):

نەخۆشییەکی دەروونییە، نیشانە دروست دەکات و جەستە هیچ پاساوێکی تایبەتی نییە!! ئەو نەخۆشییە یەکێکە لە نەخۆشییە دەروونییە باوەکان و بە زۆریش لەکاتی شەڕ و ئاژاوە و باری ناجێگیر زۆر دەبێت، ئافرەتان زۆرتر لە پیاوان تووشی دێت. وە بە زۆری دوو جۆری هەیە:

١- هیستیریای گۆڕاو: ئەو کەسەی ئەو جۆرە هیستیریایەی هەیە هەر ڕۆژەی دێت نیشانەیەکی دەبێت کە هەر نیشانە و پەیوەندی بە ئەندامێکی لەشەوە هەیە، هەتا جاری وا هەیە کاری خۆی بە تەواوی ناکات و نەخۆشەکە نیشانەی جێبەجێ نەگەیاندنی کاری ئەو ئەندامەی لە سەر دیار دەکەوێت، بۆ نموونە: لەوانەیە کەسەکە بڵێت دەست و قاچم ئیش ناکات (شەپرە لێدان) یان بڵێت چاوم نابینێت (کوێر بوون) یان قەلا قووپی لێ بکات (قسە نەکات)، هەر جارەو یەک لەو نیشانانەی دەبێت.

٢- هیستیریای جوودا: هەرچی ئەو جۆرەی هیستریایە کەسەکە لە شێوەی بارودۆخی، وەکو: بیر چوونەوە(فقدان الذاکرە) یان شەو ڕۆیی(لە ناو خەوی دەڕوات) یان هاوار کردن دێت.

• هۆکارەکانی تووش بوون بە هیستیریا:

١- بۆماوەیی: بەتایبەتی لە نێو ئەو کەسانە زۆرە کە یەک لە باوانیان یەک لە نەخۆشییە ژیرییەکانیان هەیە.

٢- ئامادە باشی بۆ تووش بوون بە هیستیریا.

٣- هۆکاری دەورووبەر.

٤- خۆ خواردنەوە (الکبت الجنسی).

*** نیشانەکانی هیستریا:**

أ- نیشانەکانی هیستریای گۆڕاو: دەتوانرێت بووترێت ئەوانەی نەخۆشی هیستیریایان هەیە، چەند نیشانەیەکی دیاری کراو هەیە، وەکو: ڕەفتاری منداڵانە، توانای بەر پرسیارەتیان نییە، خۆ ویستن، ئارەزووی خۆ هەڵکێشانیان هەیە، هەر کاتە و جۆرە ڕەفتارێک دەکات، پشت بە خۆ نەبەستن و زۆر پشت بەستن بە خەڵکیتر.

ب- نیشانەکانی هیستیریای جوودا:

١- بیر چوونەوە: بیرۆکەیەک لە مێشکی کەسەکەیە، بە جۆرێک هەر ڕووداوێک پەیوەندی بەوەوە هەیە تەواو لە بیر خۆی دەباتەوە، هەتا کەسایەتی خۆی لە بیر دەچێتەوە. تەنانەت نازانێت ناوی چییە و خێزانەکەی کێیە و ناونیشانی ماڵەوەی نازانێت.

٢- شەو ڕۆیی (لە ناو خەو ڕۆیشتن): ئەو جۆرە لە ناو خەڵکی زۆرە، بەڵام بە زۆری کوڕ تووشیان دێت بە بەراوورد بە کچان. ئەمەش وەکو خەون وایە کەسەکە لە ناو خەوی هەر دەمێنێتەوە و چاوی کراوەتەوە و دەڕوات، بەڵام کە خەبەری بووەوە هەمووی بیر چۆتەوە و هیچی دەربارەی ئەو ڕۆیشتنەی لە ناو خەوی بیر ناکەوێتەوە.

هەرچی ئەو جۆرەی هیستریایە کەسەکە لە شێوەی بارودۆخی، وەکو: بیر چوونەوە(فقدان الذاکرە) یان شەو ڕۆیی(لە ناو خەوی دەڕوات) یان هاوار کردن دێت.

٢- ڕاڕایی (ANXIETY): جۆرێک نەخۆشی دەروونییە کە بە هۆی ترسێکەوە مرۆڤەکان تووشیان دێت، بە جۆرێک کە هەست بە کارێکی ترسناک دەکەن، وە لە ڕاستیدا ڕاڕایی بە هۆی هەستێکی ناوەخۆیی مرۆڤەکانەوە دەبێت، زۆربەی کات کەسەکە ترسی بێتامی دەبێت. وە نیشانە لە سەر جەستە دروست دەکات، وەکو:

١- بەرز بوونەوەی فشاری خوێن.

٢- لەرزین.

٣- نەمانی ئارەزووی خواردن.

• هۆکارەکانی تووش بوون بە ڕاڕایی:

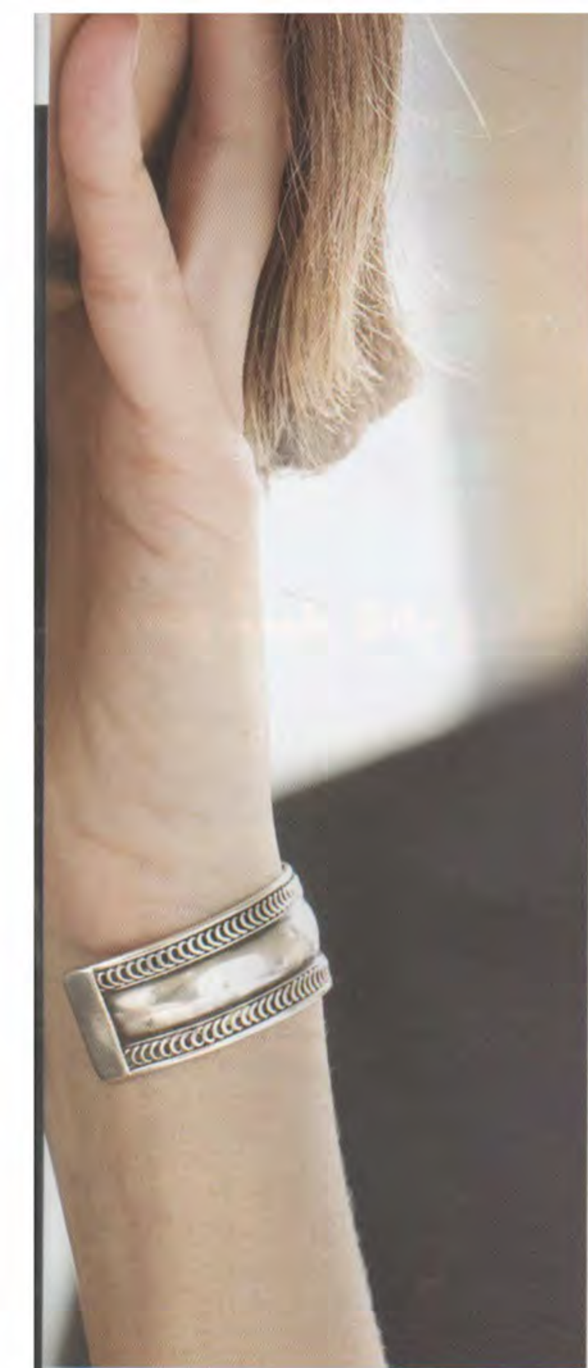
١- لە پێکهاتەی کەسەکەدا هەڵکەوتووە کە ڕاڕا بێت.

٢- پەروەردەی هەڵە و نادروست.

٣- هۆکاری زایندەیی (سێکسی).

٤- تووش بوون بە نەخۆشی.

• چارەسەری ڕاڕایی: کەسەکە دەبێت سەردانی پزیشکی دەروونی بکات و پزیشکەکە لەگەڵیدا دابنیشێت و چیرۆکی تەواوی نەخۆشییەکەی لێ بپرسێت. پزیشکەکە دەبێت تەواو شارەزای چۆنییەتی پەروەردە بوونی کەسەکە و ڕەفتارەکان و گرفتە کۆمەڵایەتییەکانی بێت، دواتر چارەسەری دەروونی کەسەکە بکات، کە تەواو لە نەخۆشییەکەی بکات.



٣- وەسواسی (OBSESSION): بیرۆکەک بۆ کەسەکە دێت، کە تەواو بیری داگیردەکات و ناتوانێت خۆی لێ ڕزگار بکات، هەرچەند کەسەکە بە هەموو توانای دەیەوێت واز لەو جۆرە وەسواسییە بهێنێت، کەسەکە بە زۆری دوو دڵ دەبێت و هەموو کات گوومانی لە تواناکانی خۆی دەبێت. زۆر لەو کەسانە دەبینێت: بۆ نموونە: زۆر گرنگی بە خاوێنی دەدات و جاری وا هەیە بۆ دەست شووشتن چەند جارێک بە ئاو و سابوون زۆر دەشوات یان زۆر بە توندی دەست بە بەها ئەخلاقیەکانەوە دەگرێت.

٤- فۆبیا (PHOBIA): نەخۆشییەکی دەروونییە، بە هۆی ترس لە نەخۆشیەکەوە تووشی کەسەکە دەبێت و هیچ پاساوێکی ڕاستەقینەیی نییە. هەر چەند ڕادەی ئەو ترسە لە قەدەر ترسناکی ترسەکەوە نییە، بۆ نموونە: پیاوێکی گەورە و زەبەلاح دەبینێت لە مشکێکی بچووک دەترسێت.

٥- خەمۆکی (Depression): جۆرە خەمێک بە سەر کەسەکەدا دێت، کە تیایدا کەسەکە هەست بەخەم و دڵتەنگی دەکات، بەجۆرێک ئەو کەسانە توانایان لاواز دەبێت و شەکەت و ماندوو دەبن، بەمەش کەسەکە تەواو دەبێتە دوژمنی نەفسی خۆی وەک بیەوێت خۆی سزا بدات وا دەبێت.

• هۆکارەکانی خەمۆکی:

١- دابڕان و نەبوونی هەست و سۆزی دەروونی لە کاتی منداڵی.
٢- کەسانێتر ڕێزی نەگرن یان هەموو کات بێ ڕێزی بەرامبەر بکرێت.
٣- تێکچوونی کەسایەتی.
٤- شاردنەوەی توندی هەستەکان (الكبت الشديد للمشاعر).

٢. نەخۆشییە ژیرییەکان:

نەخۆشی تێکچوونەکە کە لە کەسایەتی تاکەکە دەردەکەوێت، ئەو جۆرە نەخۆشییە ئاڵۆزتر و ترسناکترە لە نەخۆشییە دەروونییەکان بەجۆرێک دەردەکەوێت کە کەسەکە ئاستی ژیری و فامیدەیی ناتەواوە، توانای تێگەیشتنی نییە و لە واقیعدا ناژیت. لە ژیان زۆر دوورە، بە جۆرێکە کە تەواو لە ژیان دەشۆردرێت.

١. نەخۆشی دێوانەیی گوومانـاوی(The Presecution Psychosis): نەخۆشییەکی ژیرییە، کەسی تووشبوو گوومانی زۆری لە هەموو بەرامبەرەکانی هەیە، بە جۆرێک ئەو کەسە لای وایە کە خەڵکانیتر دەیانەوێت ئازاری بدەن و زیانی پێبگەیەنن. هەتا بە مەزەندەی خۆی وابیر دەکات کە خەڵکان ئامانجی خراپیان بەرامبەری ئەو هەیە، بەمە جۆرە بە هۆی ئەو جۆرە بیر کردنەوەیە هەموو خەڵک بە تاوانبار دەزانێت. خۆ لە خەڵک گەورەتر دەگرێت و بەخۆوە دەنازێت و زۆر هەستیار و دوورە پەرێز دەبێت، ئەوەی لەو جۆرە کەسانە تێبینی دەکرێت، ئەوەیە: ئەو جۆرە کەسانە زۆر زوو هەڵدەچن و تێکدەچن و خەمی زۆر دایان دەگرێت، تەنانەت ژیانی ئەو کەسانەی کە لەگەڵیان دەژین تاڵ و ناخۆش دەکەن.

٢. شکستە خۆیی (The Schizophrenia): یەکێکە لە نەخۆشییە ژیرییەکان کە چارەسەری نییە!! لەوانەیە لەناکاو بێت یان بە شێوەی درێژ خایەن. زۆر جار کوڕێکی گەنج دەبینین لەوپەڕی بڕوا نەبوون و دەرچوونی شەوانە و مەی (ئارەق) خواردنەوە لە هێکەوە ڕوو دەکاتە مزگەوت و ڕیش دادەنێت و هەموو لە نوێژی جەماعەت بوونی هەیە و مزگەوت چۆل ناکات و زۆر بە توندی دەیگرێت. ئەوە یەکەم نیشانەی دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییە، بۆیە ئەگەر کەسێکی واتان دیت، ئەوا: سەرپەرشتیاری لێ ئاگادار بکەوە هەتا بۆ لای پزیشکی دەروونی ببەن.

• هۆکارەکانی: أ. هۆکاری بۆماوەیی.
ب. هۆکاری دەوروبەر.

•جۆرەکانی:

١. شکستە خۆیی منداڵی: کەسی تووش بوو، تووشی گەڕانەوە بۆ منداڵی دەبێت و هەروەک منداڵ هەڵسوکەوت دەکات. هەروەک منداڵانی لێدێت و گرنگی بە هیچ نادات و بیر کردنەوەی تێکدەچێت و نامێنێت.

٢. ڕەق بوون: نەخۆش بە ڕەفتارێکی دیاری کراوەوە دەگرێت، جا چ ڕەفتارەکە جەستەیی بێت یان دەروونی. بۆ نموونە: نەخۆشەکە لەوانەیە بۆ ماوەی چەند سەعاتێک ڕەپ و ڕاست ڕابوەستێت بێ ئەوەی یەک جوولە بکات، هەروەک ئەوەی ڕەق بوو بێت وایە یان لەوانەیە بە جوولەیەکی دیاری کراوەوە بگرێت، بۆ نموونە: دەست بەرز بکاتەوە لەو حاڵەتە بۆ ماوەی چەند سەعاتێک بمێنێتەوە.

٣. شکستە خۆیی سادە: نەخۆشەکە توانای لەیەک جیا کردنەوەی نابێت.

٤. شکستە خۆیی سەرگەردانی: بیری نامۆی بۆ دێت، کەسەکە تەواو تێکدەچێت.

٣. دێوانەیی نۆبەتی (The Periodic Psychosis): لەو جۆرە نەخۆشانە دوو حاڵەتی دیاری کراو هەیە، کە نەخۆشەکە پێیدا دەڕوات. جاری واهەیە کەسەکە زۆر دڵخۆش و بە هەوەس دەبێت، کەچی لە هێکەوە تووشی دڵتەنگی و خەمرۆکییەک زۆر دەبێت، لەوانەشە خەڵکیش ئازار بدات.

٤. بوورانەوە (The Faint): حاڵەتێکە تووشی هەندێک لە کەسەکان دەبێت، بەوەی کەسەکە تووشی حاڵەتێک دێت هەروەک ئەوەی مردوو بێت. کە تیایدا هەست و خووستی نابێت و تانەنەت ترپەی دڵ و هەناسەدانیشی لاواز دەبێت.

أ. بوورانەوەی سادە: ئەو جۆرە کەسانە لەناکاو تووشی جۆرە هەست کردنێک دەبن، وەکو: ئەوەی ناتوانن شتەکان بە ڕوونی ببینن یان واهەست دەکەن دەوروپشتیان دەسووڕێت، دەنگە دەنگی لە گوێوە دێت، بە جۆرێک هەست دەکات زەوی لە بن پێی دەسووڕێت. ئەمەش وای لێدەکات لاقی تێک بئاڵێت و بکەوێت، جاری واهەیە ڕشانەوەی لەگەڵ هەیە. جاری واهەیە دەکەوێت و لە هۆش خۆی دەچێت، هەشە ئاگای لە خۆیەتی و لە خۆی ناچێت بەڵکو لە شوێنەکەی خۆی هەڵدەستێت و دەچێتە شوێنێکی لاتەریک. ئەگەر کەسەکە بووراوە، ئەوا: لێدانی دڵ و هەناسەدانی لاواز دەبێت و جوولەی نامێنێت یان بڕە بڕە دەجوولێتەوە، لەوانەیە ئەو حاڵەتە چەند خولەکێک یان لەوانەیە چەند سەعاتێک بخایەنێت، هەر چەند ئەوەی دوایی کەمێک دەگمەنە، دواتر تەندروستی باشتر دەبێتەوە و کەسەکە چاک دەبێتەوە

و هیچی نامێنێت.

ب. بوورانەوەی قورس: هەروەک بوورانەوەی سادە دەست پێدەکات، بەڵام بە خێرایەکی زیاتر دواتر کەسەکە لەو گۆڕەی دەکەوێت و دەبوورێتەوە. لێدانی دڵی لاواز دەبێت و هەر ئەوەتە هەست بە هەناسەی دەکرێت هەر دوو چاوی زەق دەکاتەوە و ئەبڵەق دەبێت و هیچ هەستێکی نابێت. هەندێک جار کەمە هەستێکی دەمێنێت و گوێی لە هەمووی هەیە بەڵام توانای هیچ جوولەیەکی نییە، هەتا کە لەو حاڵەتەیە هیچ هەست بە خۆی ناکات تەنانەت ئەگەر پارچە گۆشتەکیش لە جەستەی بکەیتەوە یان لایەکی بسوتێت هیچ هەست بە ئازار ناکات!! هەتا لیک و دەردراوەکانی کەم دەبێتەوە، تەنیا ئارەقەی زۆر دەکات. ئەو کاتەش کە خەبەری دەبێتەوە نە هەست بە برسی بوون یان تینوو بوون یان هەست بە بێ تاقەتی ناکات هەتا ئەو حاڵەتە چەند ڕۆژێکیش بخایەنێت، لەوانەشە ئەو حاڵەتە ماوەی چەند ڕۆژێک وابمێنێتەوە بەڵام جۆرە توندەکە بە زۆر لە ئافرەتان دەبێت. زۆر لە نەخۆشەکان هیچیان دەربارەی حاڵەتەکەیان لە بیر نامێنێت و هەیانە هەمووی لە بیر ماوە و دەیان گێڕێتەوە.

هۆکارەکەی: هۆکاری زۆر هەن کە دەبنە هۆی بوورانەوەی قورس، وەکو: ژان و ئازاری زۆر، خوێن زۆر لە بەر ڕۆیشتن، خوێنبەر بوونی زۆر، بەرکەوتن بەر هەورە تریشقە، سەرما یان گەرمای زۆر، ژەهراوییبوون بە گاز و هەوای ژەهراوی، شەکەت بوون، دوای منداڵ بوون، زۆر ترسان و تاسانی زۆر، بۆنی تیژ یان زۆر توندی دۆخین لە تەنگە، نەخۆشییەکانی دڵ، نەخۆشی تایفۆید، زۆر لاواز بوون و بێهێزی. زۆر لەو ئافرەتانەی کە تووشی بوورانەوەی قورس بوونە، ئەوا: لەوانەیە تووشی نۆرەی هیستیریا دێت، وە هۆکاری سەرەکی تووشبوون بە بوورانەوەی قورس کەمی بڕی ئۆکسجینە (هەوا) بۆ مێشک. وە چارەسەری بوورانەوەی قورس بە درێژ کردنی کەسەکە دەبێت لە شوێنێک هەوای خاوێن بێت، جل و بەرگی تەسکی لەبەر دابکەنرێت و دەم و چاوی بە ئاو تەڕ بکرێت. ئەگەر دەم و چاوی شین و مۆر هەڵگەڕا بوو، ئەوا: سەری کێل بکەوە و لاقەکانی شۆڕ بکرێتەوە، ئەگەر بوورانەوەکە بە هۆی کەم خوێنی و خوێنبەر بوونی زۆرەوە بوو، ئەوا: سەری کەسەکە خوار بکەوە و لاقەکانی بەرز بکەوە.

٥. نەخۆشییەکانی ناڕێکی ژیری (The Psychopathy diseases): زۆر جار مرۆڤ ژیری تەواوە و هیچ ناڕێکیەکی نییە بەڵام بە تێپەڕ بوونی کات گۆڕان کاری بە سەر دادێت، لە زۆر کەس بینراوە پنتی بچووک لە خوێنبەر بوون لە ناو مێشکی ڕوویداوە هەر هەستیشی پێ نەکراوە. ئەو ناڕێکیانەی کە بە سەر ژیری دادێت لەوانەیە کەسەکە ژیری زۆرتر بێت یان ژیری کەمێک کەمتر بێت، ئەگەر ئەوەی دوییان بوو، ئەوا: هەستەکانی نامێنن یان سارد دەبێتەوە و لە شت ناگات و ئەگەر پرسیاری لێ بکەیت درەنگ وەرامت دەداتەوە، بیر کردنەوەی لاواز دەبێت و بیر چوونەوەی زۆر دەبێت. لەوانەیە ئەو تێکچوونەی کە بە سەر خانەکانی مێشک داهاتوون زگماکی بوو بێت یان بە هۆی خوێنبەر بوون یان بە هۆی هەوکردنی ناو مێشک یان بە هۆی خراپ چوونی خوێن بۆ خانەکانی مێشکەوە دەبێت. هەر بۆیە ئەو کەسەی ئەو جۆرە نەخۆشییانەی دەبێت، لە قسە ناگات و قەلا قووپی لێدەکات یان لەوانەیە توانای تێگەیشتنی لە بابەتی نووسراو نەمێنێت، ئەو ناڕێکییە لەوانەیە ئەو مەڵبەندانەی





ژیری لە ناو مێشک بگرێتەوە کە بە هۆیانەوە کەسە ژیرانە بیر دەکاتەوە و ئەو مەڵبەندانە لاواز ببن، هەر بۆیە مرۆڤ ئەو توانایەی لە دەست دەدات کە هەست و ڕەفتارەکانی بە هۆیەوە هەڵەسەنگێنێت بۆیە ناوە ناوە ژیری نامێنێت و لەبەر خۆیەوە دەڵێت و وورێنە دەکات، ئەوەی گرنگە بزانرێت هەموو لایەنەکانی ژیری لەو کەسانە تێک نەچووە تەنیا لایەنێکی نارێکی تێکەتووە کەچی لە شێتیدا کەسەکە هیچ ژیری نەماوە. نموونەک بۆ تێکچوونی ژیری وەکو وورێنە کردن، کە چەند جۆرێکی هەیە. لە وورێنە کردن کەسەکە لە سەرەتا بیر کردنەوەی تێک دەچێت و لەبەر خۆیەوە قسە دەکات و هۆشی لای خۆیەوە نامێنێت، هیچ شتێکی بە دڵ نابێت و گوومانی بۆ هەموو کەسێک دەبێت، هەر کەسەک ئیشێک بکات بە مەزەندەی خۆی ئەوە دژی ئەوی کردووە. لە دواییدا ئەو کەسانە لە خەڵک دوور دەکەونەوە و هەست دەکات کە خەڵکانیتر دەیانەوێت بیان کوژن تەنانەت خواردنیش ناخۆن بیری ئەوەیان بۆ دێت کە ژەهریان کرد بێتە خواردنەکەیەوە. هەتا وای لێدێت بیر لە ڕێگایەک بکاتەوە بۆ ڕزگار بوون لەو بیر و بۆچوونانە و جاری واهەیە خۆی لە ناو دەبات.

٦. وام (The Mania):گۆڕانکارییەکە کە بە سەر مێشکدا دێت کە بە هۆیەوە هۆشی نامێنێت، چەند جۆرێکی هەیە. شێتیشی دەڵێنی و وام چەند پلەکی هەیە، لەوانە: (مالیخولیا) یان ئەوەی پێیدەووترێت دەرەجەی یەکەم لە شێتی کە کەسەکە خەمۆکی بەردەوامی دەبێت و خۆی زۆر پۆشتە دەکات و هەتا وابیر دەکات کە نەخۆشییەکی گران یان شێرپەنجەی هەیە. یان لەاونەیە کەسەکە شێتی جۆری (مۆنۆمانیا)ی هەبێت، بەوەی کە بە یەک شتەوە دەگرێت بەجۆرێک ئەوە لێی دەبێتە خوو، وەکو: خۆبەزل زانین و خۆگەورە گرتن، کوشتن، وەسواسی. جۆریتر وەکو (مانیا) تەواو شێتی، بەوەی کەسەکە لەخۆوە هەڵدەچێت و تێکدەچێت، وە بەرە بەرە هۆشی بەرەو کەمی دەچێت. شێت ئەوەیە کەسەکە لە زگماکییەوە شێتە چ بە هۆی بچووکی مێشکییەوە بێت لە چاو سەری یان بە هەر هۆیەکیترەوە بێت و زۆربەی کاتیش زمانی تەواو نابێت و جاری واهەیە لار و پت دەبێت. دیاریترین هۆکاری تووشبوونیش بەو جۆرە نەخۆشییانە لە ئەنجامی لە دەست

> لەوانەیە ئەو تێکچوونەی کە بە سەر خانەکانی مێشک داهاتوون زگماکی بوو بێت یان بە هۆی خوێنبەر بوون یان بە هۆی هەوکردنی ناو مێشک یان بە هۆی خراپ چوونی خوێن بۆ خانەکانی مێشکەوە دەبێت.

دانەوە دەبێت یان بە هۆی زوڵم لێکردن یان لە ناکاو کەوتنە ناو خۆشی یان بە هۆی عاشق بوون و دڵداری، زۆربەی کاتیش ئافرەتان زۆرتر لە پیاوان تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن چونکە ئەوان هەست ناسک و دڵ ناسکترن لە پیاوان!! لەوانەشە بە هۆی بەرکەوتنی سەر بە زەبری دەرەکی یان بەر بوونەوە بە سەر سەردا بێت یان بە هۆی نەخۆشییەکانی گوێ یان نەخۆشییە توندەکان یان بە هۆی ئاڵوودە بوون بە خواردنەوە هۆش لابەرەکان یان بە مەی (ئەلکهول)ەوە بێت یان لەوانەیە زگماکی بێت. چارەسەری ئەو نەخۆشییانە بە گوێرەی دەرەجەی نەخۆشییەکە دەبێت، وە شێتییەکەی لە چ پلەیەکە؟ بۆ نموونە: جۆری (مالیخۆلیا) تەنیا بە وەرزش کردن و گوێ لە گۆرانی گرتن و گەشت کردن و دڵخۆشی و حەوانەوە و پارێزی کردن لە خۆراک چارەسەر دەکرێت. هەرچی ئەوانەن کە بە یەک شت گرتوویانە، ئەوا: بە ڕوون کردنەوە و لەگەل دانیشتن و لا بردنی بیری نەخۆشەکە لە سەر ئەو کارە و دڵخۆش کردن و خەریک کردنییەوە بە کارێکیتری بەسوودەوە دەبێت. هەرچی دەرەجەی سێیەمی شێتییە تەواو (دیوانەیی)، ئەوا: زۆر بە کەمی کەسەکان لێی چاک دەبنەوە. هەرچی شێتی تەواوە، ئەوا: بە چارەسەری ماددی و ئەدەبی دەکرێت، ئەدەبی بەوەی قەت نابێت پێی بگووترێت کە شێتە، گەمەی پێنەکرێت و زۆری لێنە کرێت. هەروەها باسی ئەوەی لا نەکرێت کە بۆچی شێت بووە، بۆ نموونە: ئەگەر بە هۆی عەشقەوە شێت بووە، قەت باسی یارەکەی لا نەکرێت، دەبێت ئەوەش لامان ڕوون کە نابێت لە هەمان کاتدا ئەوانەی بە یەک شتەوەیان گرتووە بە تەنیا لای یەکتریان بەجێ بهێڵین.

٧. خوو‌داری(Epilepsy): نەخۆشییەکی دەمارییە، زۆر کەس تووشی دێن و هەندێک لەوانەی کە خوودارن زۆر زیرەک و سەر کەوتوون. تەنانەت ئەو کاتانەی کە نۆبەتە خووەکە دەگرن هۆشیان لای خۆیان نامێنێت و پەل دەکووتن، جاری واهەیە لەگەلی پەل دەکووتن یان مێز بەخۆ دادەکەن یان کەف هەڵدەدەن. دوای نەمانی نۆبەتە خووەکە، کەسەکە مات دەکەوێت و دواتر دێتەوە خۆی، چارەسەری بە دەرمان و حەوانەوە دەبێت. خووداریش بە گوێرەی دەرەجە و جۆری دەگۆڕێت، هەیە نەخۆشی خووداری گەورەی هەیە (ئەو نیشانەیان هەیە کە باسیان لێوە کرا)، هەشە ئەو جۆرەیان هەیە کە بە خووداری بچووک دەناسرێت (نیشانەی کەمتری خووداری هەیە).

٨. نۆبەتە خوو(The Epileptic Crisis): جۆرە نۆبەتە گەشکەیەک دێت، کە هەر کت و مت وەکو نۆبەتی خووداریە بەڵام کەسەکە دەگەڵی هۆشی لای خۆی دەمێنێت، وە ئەگەر هۆش و ژیری نەمێنێت لەوانەیە لە دوا دوایی نۆبەتی گەشکەوە بێت. لەوانەیە پەل کووتینەکە تەنیا پەلەکانی سەرەوە یان پەلەکانی خوارەوە بێت، ئەو جۆرە نەخۆشییە بە زۆری بە هۆی نەخۆشیترەوە دەبێت، بۆ نموونە: هەوکردنی پەردەی دەماغ یان بوونی گرێیەک لە مێشک. زۆر جار ئەوانەی کە نەخۆشی هیستیریایان هەیە، ئەو جۆرە گەشکەیان تێدا دەبینرێت کە پەلەکانیان ڕەق دەبن و ناجوولێن، ئەو کەسانە زۆر جار دەنگیان پێش نۆبەتە لێوە دێت (ئۆرا) وەکو ئاگادار کردنەوەک کە نۆبەتەکەیان بۆ بێت، ئازارێک لە هەر دوو تەنکێشیان دروست دەبێت و بۆ سەرەوە هەڵدەکشێت هەروەک تۆپەک لە سەر بۆڕی هەوا بێت و هەست بە بەین تەنگی دەکات و گوێیەکانی ویزە ویز دەکات، دوای ئەوە هۆشی لەخۆ دەچێت و نۆبەتە خووەکەی بۆ دێت.

نەخۆشــی هەوکردنــی جومگــەی ڕۆماتیزمــی

(نەخۆشی ڕۆماتیزم)
Rheumatoid Arthritis

دکتۆر سۆران محمد غریب



پێناسـەی نەخۆشـی هەوکردنـی جومگـەی ڕۆماتیزمـی (نەخۆشـی ڕۆماتیـزم):

نەخۆشی ڕۆماتیـزم بریتیـە لـە هەوکردنـی (ئیلتهابـی) درێـژ خایەنـی جومگـە کـە بـە شـێوەیەکی سـەرەکی کار دەکاتـە سـەر جومگـە بچوکەکانـی دەسـت و قـاچ، نەخۆشـی ڕۆماتیـزم تووشـی هـەزاران خەڵـک دەبێـت لـە سەرانسـەری جیهانـدا. نەخۆشـی ڕۆماتیـزم کار دەکاتـە سـەر دیـوی نـاو پۆشـی جومگـەکان و ئـازار و ئاوسـان لـە جومگەکـەدا دروسـت دەکات و دوای تێپـەڕ بوونـی چەندین سـاڵ دەبێتە هـۆی تێکچوونی شێوەی جومگەکـە، نەخۆشـی ڕۆماتیـزم نەخۆشـییەکی درێـژ خایەنـە وەکـو نەخۆشـییە درێژ خایەنەکانیتری، وەک: زەخت، شـەکرە. نەخۆشـی ڕۆماتیـزم کاتێـک ڕوو دەدات کـە کۆئەندامـی بەرگری لـەش بە هەڵە پەلاماری خانە و شـانەکانی لەشـی خـۆت دەدات، وە دەبێتە هـۆی درووسـت بوونـی گرفت لـە جومگەکانـدا، نەخۆشـی ڕۆماتیـزم کار دەکاتـە سـەر هەمـوو ئەندامەکانـی لـەش و دەبێتـە هـۆی دروسـت بوونـی بێهێـزی و تـا. نەخۆشـی ڕۆماتیـزم زیاتـر تووشـی ئافرەتـان دەبێـت بـە بەراورد بـە پیـاوان، وە زۆربـەی کات (عادەتـەن) لـە نێـوان تەمەنـی (٤٠ – ٦٠) سـاڵییدا ڕوو دەدات، مەبەسـت لـە چارەسـەر کردنـی نەخۆشـی ڕۆماتیزم، بریتیـە: لـە کۆنتڕۆڵ کردنی نیشـانەکانی نەخۆشـییەکە و نەهێشـتنی تێکچوونـی جومگەکـە.

نیشانەکانی نەخۆشی ڕۆماتیزم:
نیشـانەکانی نەخۆشـی ڕۆماتیـزم وورده وورده دەر ئەکەوێـت، خـراپ

کاتێک هەستت بە ئازار و ئاوسان و ڕەق بوونی جومگەکانت کرد لە چەند هەفتەیەک زیاتر پێویستە سەردانی پزیشکی ڕۆماتیزم بکەیت.

دەبێـت و ئـەم نیشـانانە دەگرێتـەوە:
١- ئـازار: جومگەکـە تووشـی ئـازار دەبێـت لـە کاتـی جوڵانـدن و ئیـش پێکردنـی.
٢- بوونـی ئازار لە کاتێکدا بە دەسـت پەسـتان بخەیتە سـەر جومگە تووش بووەکە، وە گەرم بوونی جومگەکە و ئاوسـانی جومگەکە.
٣- ڕەق بـوون: ڕەق بوونـی جومگـەکان بەتایبەتـی لـە بەیانیانـدا یـا دوای ماوەیەکـی زۆر لـە حەوانـەوە (ئیسـراحەت) و ئیـش پـێ نەکردنـی جومگەکـە، کـە بـۆ مـاوەی چەنـد کاتژمێرێـک بـەردەوام دەبێـت.
٤ – نەمانـی جووڵـەی جومگـەی تـووش بـوو بـە شـێوەی ئاسـایی پێشـوی خـۆی.
٥- دروسـت بوونـی هەڵاوسـانێک لـە ژێـر پێسـتەوە بەتایبەتـی لـە قوڵـدا، کـە پێـی دەووترێـت: گرێـی ڕۆماتیزمـی.
٦- بێتاقەتی، ئازار، تا، دابەزینی کێشی لەش.
نەخۆشـی ڕۆماتیـزم لـە سـەرەتادا تووشـی جومگـە بچووکەکانـی دەسـت و قـاچ دەبێـت بـەڵام لەگـەڵ بـەردەوام بوونـی نەخۆشـییەکە و بـە تێپـەڕ بوونـی کات کار دەکاتـە سـەر جومگەکانـی (ئانیشـک، شـان، ئەژنـۆ، سـمت یـان حـەوز، جومگـەی پاژنـەی پـێ). نیشـانەکانی نەخۆشی ڕۆماتیزم کە دەردەکەوێت لـە جومگەکاندا بە شـێوەیەکی یەکسـان لـە هـەر دوولای لەشـدا دەردەکەوێـت، واتـە: کار دەکاتـە سـەر جومگەکانی لای ڕاسـت و چەپی لەش، نیشـانەکانی نەخۆشـی ڕۆماتیزم لەوانەیە زۆر جیاواز بن لە دەرکەوتندا، واتە: لەوانەیە ماوەیـەک نەخۆشـەکە هیـچ نیشـانەیەکی نەبێـت بـەڵام دوای ماوەیەکیتـر نیشـانەکانی سـەر هـەڵ بداتـەوە، نەخۆشـی ڕۆماتیـزم ئـازار و ئاوسـان لـە جومگەکـەدا دروسـت دەکات و دوای تێپـەڕ بوونـی چەندین سـاڵ دەبێتـە هـۆی تێکچوونـی شـێوەی جومگەکـە.

• چ کاتێک پێویستە سەردانی پزیشک بکەیت:
کاتێک هەسـتت بە ئازار و ئاوسـان و ڕەق بوونی جومگەکانت کرد لـە چەنـد هەفتەیـەک زیاتـر پێویسـتە سـەردانی پزیشـکی ڕۆماتیـزم بکەیت.

هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی ڕۆماتیزم:

نەخۆشـی ڕۆماتیزم بریتیـە لـە هەوکردنـی (ئیلتهابـی) درێژخایەنـی جومگـە کـە بـە شـێوەیەکی سـەرەکی کار دەکاتـە سـەر جومگـە بچووکەکانـی دەسـت و قـاچ، ئـەم نەخۆشـییە کاتێک ڕوو دەدات کە کۆئەندامـی بەرگـری لـەش بـە هەڵـە پەلامـاری خانـە و شـانەکانی لەشـی خـۆت دەدات. نەخۆشـی ڕۆماتیزم کار دەکاتـە سـەر دیـوی ناوپۆشـی جومگـەکان و ئـازار و ئاوسـان و هەوکـردن (ئیلتهـاب)



له جومگەکەدا دروست دەکات، ئێسک و کرکراگە و ژێ (بەستەرەکان) تێک دەشکێنێت، دوای تێپەڕ بوونی چەندین ساڵ دەبێتە هۆی تێکچوونی شێوەی جومگەکە. پێویستە تێبینی ئەوەش بکەین، کە لە هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی ڕۆماتیزم، تووش بوون بە هەندێک ڤایرۆس و بەکتریاش دەوریان هەیە.

لە دیارترین هۆکارە هاندەرەکانی تووش بوون بە نەخۆشی ڕۆماتیزم:

١- تەمەن: نەخۆشی ڕۆماتیزم لە هەموو تەمەنێکدا ڕوو دەدات بەڵام زیاتر لە نێوان تەمەنی (٤٠ – ٦٠) ساڵیدا ڕوو دەدات.
٢- ڕەگەز: ئافرەتان زیاتر تووش دەبن بە نەخۆشی ڕۆماتیزم بە بەراورد بە پیاوان.
٣- بوونی نەخۆشی ڕۆماتیزم لە مێژووی خێزانەکەیدا: ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی ڕۆماتیزم زیاترە لەو کەسەی دایکی یا خوشکی یا باوکی یا پووری یا نەنکی یان کەسێتری خێزانەکەی نەخۆشی ڕۆماتیزمی هەبێت.
٤- جگەرەکێشان: ئەو کەسانەی جگەرە دەکێشن ئەگەری تووش بوونیان بە نەخۆشی ڕۆماتیزم زیاتر دەبێت، وە ئەگەر واز لە جگەرە کێشان بهێنێت، ئەوا ئەگەری تووش بوونت بە نەخۆشی ڕۆماتیزم کەمتر دەبێتەوە.

دەرئەنجامە خراپەکانی نەخۆشی ڕۆماتیزم:

ڕۆماتیزم نەخۆشییەکە کە ڕۆژ بە ڕۆژ بە تێپەڕ بوونی کات بەرەو خراپ بوون دەچێت، بوونی ڕەق بوون و ئازارێکی زۆر لە جومگە تووش بووەکە، وا لەو کەسە دەکات نەتوانێت ئیشەکانی ڕۆژانەی بە تەواوی جێ بە جێ بکات، لە هەندێک کەسدا وای لێدەکات توانای ئیش کردنی هەر نامێنێت . نەخۆشی ڕۆماتیزم لەوانەیە ببێتە هۆی دروست بوونی ئەمانەی خوارەوە:

١- شاش بوونی ئێسک (Osteoporosis) : نەخۆشی ڕۆماتیزم خۆی و ئەو دەرمانانەش کە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی ڕۆماتیزم بەکار دەهێنرێن دەبنە هۆی شاش بوونی ئێسک، کە تێیدا ئێسکەکە لاواز دەبێت و زۆر بە ئاسانی بە بەرکەوتنی زەبرێکی سادە دەشکێت.
٢- خنکانی دەماری دەست(Carpal tunnel syndrome) : ئەگەر نەخۆشی ڕۆماتیزم تووشی جومگەی مەچەکی دەست ببێت، دەبێتە هۆی ئەوەی کە پەستان بخاتە سەر ئەو دەمارەی کە جووڵە و هەستی دەستی لە ئەستودایە و لە ئەنجامدا ئەم حاڵەتە ڕوو دەدات.
٣- دروست بوونی گرفت لە دڵدا: نەخۆشی ڕۆماتیزم دەبێتە هۆی مەترسی گیرانی بۆری خوێنبەرەکان، وە دەبێتە هۆی دروست بوونی هەوکردن (ئیلتهاب) لەو پەردەیەی دەوری دڵی داوە.
٤- نەخۆشی سینگ: نەخۆشی ڕۆماتیزم دەبێتە هۆی مەترسی دروست بوونی هەوکردن (ئیلتهاب) لە سینگدا، لە ئەنجامدا تەنگە نەفەسی دروست دەبێت.

دەست نیشان کردن و دیاری کردنی نەخۆشی ڕۆماتیزم:

کات□ێک هەستت بە ئاوسان و ڕەق بوونی جومگەکانت کرد لە چەند هەفتەیەک زیاتر پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەتی ئێسک و ڕۆماتیزم بکەیت، ئەو زانیاریانەی پێ بڵێیت کە پێویستە، وەک:
١- بە دوور و درێژی وەسفی جۆری ئازارەکەی بۆ بکەیت و کەی ئازارەکە دەستی پێکرد. ئایا ئازارەکە بەردەوامە یان دێت و دەڕوات؟ ئایا شتێک یان چالاکییەک هەیە ئازارەکەت باشتر یا خراپتر بکات؟
٢ - ئەگەر هەر نەخۆشییەکیترت هەیە پێویستە پێی بڵێیت.
٣- ئەگەر هەر نەخۆشییەک لە خێزانەکەتاندا هەیە پێویستە پێی بڵێیت.
٤- پێویستە ئاگاداری بکەیت دەربارەی جۆری خواردنت، وە دەربارەی هەر دەرمانێک کە بە کاری دێنیت.

پزیشکەکەت لە کاتی بینینت ئەم پرسیارانەت لێدەکات:

١- کەی نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەرکەوت؟
٢- نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەگۆڕێن بە پێی گۆڕانی کات؟
٣- ئایا شتێک یان چالاکییەک هەیە ئازارەکەت باشتر یا خراپتر بکات؟
٤ - کام جومگەیە تووش بووە؟
٥- ئایا نیشانەکانی نەخۆشییەکە کاری کردۆتە سەر چالاکی ڕۆژانەت؟

پشکنینی سەرەتایی (physical examination): هەر چەندە دیاری کردن (تەشخیس کردنی) نەخۆشی ڕۆماتیزم ئاسان نییە لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدا، چونکە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لێک چوونی لەگەڵ نیشانەکانی زۆر نەخۆشیتر هەیە، پشکنینێکی تایبەت نییە بۆ دیاری کردنی نەخۆشی ڕۆماتیزم.
لە کاتی پشکنینی سەرەتایی جومگە تووش بووەکەدا پزیشکەکەت دەگەڕێت بۆ بوونی ئاوساوی، ئازار، سوور بوونەوە، جوڵەی جومگەکە، هێزی ماسولکەکان، پاشان پزیشکەکەت لەوانەیە بتنێرێت بۆ پشکنینی تاقیگە و تیشک (ئەشیعە).
پشکنینی وێنەی تیشکی (Imaging test):
١- تیشکی ئێکس: بۆ دیاری کردنی نیشانەکانی نەخۆشی ڕۆماتیزم لە جومگەدا.
٢- پشکنینی لەرەلەرەی موگناتیسی (MRI): تیشکی ئێم ئار ئای زۆر ووردتر و دەقیقترە لە دیاری کردنی نیشانەکانی نەخۆشی ڕۆماتیزم لە جومگەدا.
پشکنینی تاقیگەیی (Lab Testes):

کاتێک هەستت بە ئاوسان و ڕەق بوونی جومگەکانت کرد لە چەند هەفتەیەک زیاتر پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەتی ئێسک و ڕۆماتیزم بکەیت، ئەو زانیاریانەی پێ بڵێیت کە پێویستە.

١- پشکنینی خوێن: بۆ دیاری کرن و جیا کردنەوەی هۆکارەکانیتری ئازاری جومگە، واتە: بۆ ئەوەی جیای بکاتەوە، کە: ئایا ئەم جۆرە ئازارەی جومگەیە هۆکارەکەی نەخۆشی ڕۆماتیزمە یان نەخۆشییەکیتری ئێسکە وەک نەخۆشی سەوەفان، لە نەخۆشی ڕۆماتیزمدا ئەم دووانە بەرز دەبنەوە ڕێژەکەیان: ESR، (anti –) (CCP) antibodies.
٢- شیکاری شلەی ناو جومگەکە: پزیشکەکەت لەوانەیە دەرزییەک بکاتە ناو جومگە تووش بووەکەوە و شلەی ناو جومگەکە وەر بگرێت بۆ پشکنین بۆ دەرکەوتنی هۆکاری تووش بوون بەو ئازار و ئاوسانە، کە: ئایا ڕۆماتیزمەیە یا سەوەفانە یا داالملوکە یان هەوکردنیترە (ئیلتهاباتیترە).

چارەسەری نەخۆشی ڕۆماتیزم:

لە ڕاستیدا چارەسەرێک نییە بە تەواوی نەخۆشی ڕۆماتیزم بنبڕ بکات، چونکە نەخۆشی ڕۆماتیزم نەخۆشییەکی درێژ خایەنە، بەڵام ئەو چارەسەرانەی دەدرێت تەنها بۆ کەم کردنەوە و نەمانی ئازار و ئاوساوی و گەڕانەوەی جوڵەی ئاسایی جومگە تووش بووەکەیە، لەو چارەسەرانەی



هەیە بۆ نەخۆشی ڕۆماتیزم ئەمانەن:

١- پاراسیتامۆل: ئەم دەرمانە دەدرێت تەنها بۆ کەم کردنەوە و نەمانی ئازار نەک بۆ کۆنترۆڵی هەوکردنەکە (ئیلتهابەکە).

٢- دەرمانە ژان لابەرە ناستیرۆیدیەکان Nonsteroidal anti-inflammatory (drugs (NSAIDs): ئەم دەرمانە دەدرێت بۆ کەم کردنەوە و نەمانی ئازاریش و بۆ کۆنترۆڵی هەوکردنەکەش (ئیلتهابەکەش)، نموونەی ئەم دەرمانە وەکو (حەپی ناپرۆکسین، حەپی پرۆفین) بەڵام ئەو کەسانەی قورحەی مەعیدەیان هەیە نابێت ئەم دەرمانە بەکار بهێنن.

٣- دەرمانی ستیرۆید: ئەم دەرمانە دەدرێت بۆ کەم کردنەوە و نەمانی ئازاریش و بۆ کۆنترۆڵی هەوکردنەکەش (ئیلتهابەکەش)، دەرزی ستیرۆید کە پزیشکەکەت بە دەرزییەک ماددەی ستیرۆیدەکە دەکاتە ناو جومگە تووش بووەکە و ئازارەکەی نامێنێت بەڵام پێویستە بزانیت دەرزی جومگە نابێت سێ جار زیاتر بکرێت لە ساڵێکدا بۆ ئەو جومگەیە.

٤- دەرمانی تایبەتمەندی نەخۆشی Disease – modifying antirheumatic) drugs): نموونەی ئەم گروپەش لە دەرمان وەکو:
methotrexate (Trexall)، leflunomide (Arava)، hydroxychloroquine (Plaquenil)، sulfasalazine (Azulfidine) and minocycline (Dynacin، Minocin)).

ئەم دەرمانە دەدرێت بۆ کەم کردنەوە و بۆ کۆنترۆڵی هەوکردنەکە (ئیلتهابەکە) و نایەڵێت جومگە تووش بووەکە بەرەو هەوکردنی (ئیلتهابی) زیاتر بڕوات و نایەڵێت نەخۆشییەکە خراپتر ببێت.

٥ – ئەو دەرمانانەی کە کار لە بەرگری لەش دەکەن (Immunosuppressants):azathioprine (Imuran، Azasan)، cyclosporine (Neoral، Sandimmune، Gengraf) and cyclophosphamide Cytoxan).

٦ – دەرمانەکانی کە لەسەر هۆکاری هەوکردن کار دەکەن :(TNF – alpha inhibitors) ئەم دەرمانانە دەدرێت بۆ کەم کردنەوە و نەمانی ئازار و ئاوساوی و ڕەق بوونی جومگەکە. etanercept (Enbrel)، infliximab (Remicade)، adalimumab (Humira)، golimumab (Simponi) and certolizumab (Cimzia)).

٧- چارەسەری سروشتی (علاج تەبیعی): ئەم چارەسەرە زۆر گرنگە بۆ جومگە تووش بووەکە لە لایەن کەسی شارەزاوە بۆت دەکرێت.

٨- گۆڕینی پیشەکەت: ئەگەر پیشەیەکی قورست هەبوو کاری کرد بووە سەر جومگەکەت پێویستە پیشەکەت بگۆڕیت.

٩- بەکار هێنانی سپلینتی تایبەت یان پێڵاوی تایبەت کە پزیشکەکەت بۆت دەست نیشان دەکات بۆ ئەوەی کەمترین زەبر بکەوێتە سەر جومگە تووش بووەکە.

١٠- گۆڕینی جومگە بە نەشتەرگەری:

نەخۆشی ڕۆماتیزم نەخۆشییەکە، کە ڕۆژ بە ڕۆژ بە تێپەڕ بوونی کات بەرەو خراپ بوون دەچێت، بوونی ڕەق بوون و ئازارێکی زۆر لە جومگە تووش بووەکە وا لەو کەسە دەکات نەتوانێت ئیشەکانی ڕۆژانەی بە تەواوی جێبەجێ بکات، لە هەندێک کەسدا وای لێدەکات توانای ئیش کردنی هەر نامێنێت، کە گەیشتە ئەم ڕادەیە پزیشکەکەت پێشنیاری گۆڕینی جومگەکەت بۆ دەکات.

هەندێک ڕێنمایتر بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی ڕۆماتیزمیان هەیە:

١- حەوانەوە (ئیسراحەت): ئەگەر هەستت بە ئازار یا هەوکردن (ئیلتهاب) کرد لە جومگەکانت پێویستە بحەوییتەوە (ئیسراحەت) بکەیت و ئەو جومگەیە زۆر بەکار نەهێنیت.

٢- وەرزش: وەرزش ماسولکەکانی دەوری جومگە تووش بووەکە بە هێز دەکات و جومگە تووش بووەکەش جێگیرتر دەکات، لەو وەرزشانەش، وەک: وەرزشی نەرم وەک مەلە کردن.

٣- بەکار هێنانی گەرمی یان ساردی بۆ دامرکانەوەی ئازاری جومگەکەت: گەرمی یان ساردی هەردووکیان بۆ دامرکانەوەی ئازاری جومگە بەکار دێت.

٤- بەکار هێنانی کرێم یان جێڵی ئازار شکێن، وەک: جێڵی ڤۆلتارین.

٥- بەکارهێنانی ئامراز یان هۆکاری یارمەتیدەر، وەک: بەکارهێنانی گۆچان بۆ ئەوەی هێز زۆر نەکەوێتە سەر جومگە تووش بووەکەت یان بەکارهێنانی سپلینتی تایبەت یان پێڵاوی تایبەت کە پزیشکەکەت بۆت دەست نیشان دەکات بۆ ئەوەی کەمترین زەبر بکەوێتە سەر جومگە تووش بووەکە.



چارەسەر كردنی نەخۆشی سیل CURE TUBERCULOSIS

لە بیست و چواری ئاداری سالی (١٨٨٢ز) كاتێک (د.ڕۆبەرت كۆخ) بەكتریای چیلكەیی سیلی دۆزیەوە، لەو كاتەوە هەتاكو ئێستا نەخۆشی سیل یەكێكە لە نەخۆشییە باوەكان. نەخۆشی سیل لە سەرانسەری جیهاندا بلاوە و هەموو میللەتێک بە دەردی ئەو نەخۆشییە تلاوەتەوە، لە كۆندا نەخۆشی سیل یەكێک بووە لە هۆكارەكانی مردن بەتایبەتی لە كۆمەلەی كوردەواری كە لە سەرەتای سەدەی بیستەم نەخۆشی سیل یەكێک بووە لە هۆكارە گرنگەكانی مردن و نەخۆشییەكی مەترسیدار بووە بەلام دواتر بە هۆی باشبوونی باری دارایی و ئابووری و تەندروستی وولات ئەو نەخۆشییە ماوەیەک بوو خۆی بزر كرد بەلام لە كاتی ئێستادا بە هۆی نەبوونی و خراپ بوونی باری تەندروستی و كەمی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی و زۆر بەكار هێنانی دەرمان و نەخۆشی شەكرە و لەخۆوە بەكارهێنانی ئەو دەرمانانەی كە بەرگری لەش كەم دەكەنەوە لەگەل زۆر بوونی ژمارەی دانیشتوان و قەرەبالغی و جەنجالی شارەكان ئەوانە هەموو بە یەكەوە هۆكار بوون بۆ دووبارە دەركەوتنەوەی نەخۆشی سیل. ئێستا لە جیهاندا لە هەر حەفت كەس یەكێک نەخۆشی سیلی هەیە، واتە: یەک لە سێی دانیشتووانی جیهان. یەكێک لە ئامانجە سەرەكییەكانی هەموو بەرنامەیەک بۆ بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشی سیل بریتییە لەوەی كە نەخۆشی سیل زوو بدۆزرێتەوە و زوو نەخۆشییەكە دەست نیشان بكرێت پێش ئەوەی نیشانەكانی نەخۆشی سیل دەربكەوێت، تاكە ڕێگاش بۆ ئەمە بریتییە لە ناوە ناوە وەرگرتنی تیشكی سینی سییەكان. كاتێک كەسێک نیشانەكانی نەخۆشی سیلی (وەكو: كۆخە، دابەزینی كێشی لەش، شەوتا و ئارەقە كردن لە شەودا) لە سەر دەركەوت، ئەوە مانای وایە نەخۆشییەكە دەركەوتییە و لە قۆناغە بەراییەكانی نەماوە. هەر كەسێک ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی سیل هەبێت چەند هەنگاوێک هەیە دەبێت پیادەیان بكات، ئەوانیش:

١. سەلماندنی بوونی هەوكردن لە سییەكان: بۆ ئەمەش تیشكی سینی سییەكان زۆر پێویستە، قەت بە كەسێک نابێت بگووترێت كە نەخۆشی سیلی نییە بەبێ تیشكی سینی سییەكان، هەر بۆیە ناوە ناوە تیشكی سینی سییەكان پێویستە مرۆڤ بۆ خۆی وەربگرێت.

٢. سەلماندنی كە ئەو هەوكردنە نەخۆشی سیلی هەیە:

أ پشكنین لە پێست (skin test): ئەویش بە لێدانی جۆرە پرۆتینێک یان (OT) لە ژێر پێست، كەم جار دەنا زۆربەی كات ئەگەر كەسەكە ئەو پشكنینەی لە لێدانی (tuberculin) بە (١:١٠٠) نێگەتیڤ بوو یان پرۆتینی (second strength PPD) نێگەتیڤ بوو، ئەوە دەیسەلمێنێت كە ئەو هەوكردنە لە سییەكان نەخۆشی سیل نییە.

ب. دیتنی بەكتریای چیلكەیی سیل: ئەوە تاكە ڕێگایە بۆ نەهێشتنی گوومان لەوەی كە هەوكردنەكە نەخۆشی سیلە، بۆ ئەو مەبەستەش پێویست بە بەلغەمی نەخۆش دەكات بەلام دەبێت ئەوەش بزانرێت جاری واهەیە گەیشتن بەو هەنگاوە زۆر ئەستەمە (واتا: دیتنی بەكتریای چیلكەیی سیل لە بەلغەم) هەر بۆیە ئەگەر كەسێک تیشكی سینی سییەكان پۆزەتیڤ بوو، وە پشكنینی پێست پۆزەتیڤ بوو، لە خانەوەدەكەی كەسێک هەبوو نەخۆشی سیلی هەبوو، ئەوا: چارەسەر دەدرێت با بەلغەمی نەخۆشەكە نێگەتیڤ بێت. هەندەک كەس هەیە، هەر چەند نەخۆشی سیلی هەیە بەلام توانای نییە بەلغەم فڕێ بدات، بۆیە هەندێک تەكنیک هەیە كە بە هۆیەوە كەسەكە بەلغەم دێنێتە دەرێ:

أ. هەلمژینی هەلمی گەرم (Tepid mist inhalation): ئەوە باشترین ڕێگایە، كەسەكە هەلمێكی گەرم هەلدەمژێت كە پێكدێت لە دوو بڕی وەكو یەک (١٥٪ saline) وە (٢٠٪ propylene glycol) كە وا دەكات خانەكانی بەلغەم بۆ چاندنی بەكتریای چیلكەیی سیل و دیتنەوەی خانەی شێرپەنجەیی ئامادە بێت، یان تەنیا هەلمی (٥٪ saline solution) بۆ ماوەی (٥ – ١٠) دەقیقە. ئەو ڕێگایە زۆر ئاسانە و هیچ كەسەكە ئازار نادات و هەموو كات دەتوانرێت بەكار بهێنرێت.

ب. شووشتنی بۆڕی هەوا (Bronchial lavage): بە نەخۆشەكە دەووترێت كە ئەو ڕۆژەی بۆ ئەو پشكنینە دێت لە خورینی بێت، هەوكی نەخۆشەكە چەور دەكرێت بە (١٪ tetracaine solution). بە ئاوێنەیەک و كانیولەیەكی لاترقەوچ بڕی (٥ – ١٠ مل) لە (normal saline solution) كە نەخۆشەكە هەناسە دەدات ئەو بڕە لە نێوان هەردوو ژێیەكانی دەنگی دەدرێت، دواتر نەخۆشەكە دەكۆختە ناو بوتلێكی خاوێن. ئەو ڕێگایە چەند جارێک دووبارە دەكرێتەوە هەتا نموونەیەكی باش وەردەگیرێت (بەلایەنی كەم پانزدە مل). ئەو نموونەیە دەپشكنرێت بۆ خانەی شێرپەنجەیی و بەكتریای چیلكەیی سیل، دەبێت نەخۆشەكەش ئامۆژگاری بكرێت كە دوای ئەو پشكنینە هەتا دوو سەعات هیچ نەخوات.

ج. شووشتنی گەدە (Gastric lavage): ناو گەدە بەتال دەكرێت و دەردەهێنرێت بە هۆی سۆندەیەک (Levine tube). ئەگەر دەردراوەكانی ناو گەدە كەم بوو، ئەوا: بە شلەی (saline) دەشوردرێت و دەردەهێنرێت. ئەو نموونەیە دەبێت هاوكێش بێت و پەیت بێت و بچێنرێت بۆ دۆزینەوەی بەكتریای



چیلکەیی سیل.
ت. نەخۆشی سیل لە چ قۆناغێکە: دوای سەلماندنی ئەوەی کە ئەو هەوکردنەی لە سییەکانە بە هۆی میکرۆبی سیلەوەیە، دواتر: دەبێت بزانرێت: نەخۆشی سیلەکە کووە؟ واتە: نەخۆشی سیلی چالاکە؟ یان ماتە، یان کۆنە؟ هەتا بەگوێرەی ئەوە چارەسەر بدرێت بە نەخۆشەکە. نیشانە و درۆشمی نەخۆشی سیلی چالاک:
١. دیتنەوی بەکتریای چیلکەیی سیل لە ناو بەڵغەم.
٢. گۆرانکاری لە هەوکردنەکەی ناو سییەکان بە هۆی تیشکی سینی سییەکان لە ماوەی یەک حەفتەدا (هەوکردنەکە زیاد بکات یان بپووکێتەوە).
٣. دروست بوونی بۆشایی (cavity) لە ناو سییەکان ئەگەر نەخۆشەکە چارەسەر وەرنەگرێت. نەخۆشەکە ئەگەر بۆشایی هەوکردنی دەناو سییەکان دروست بێت نیشانەی، وەکو: شەوتا و ئارەقە کردن لە شەودا و سینگ ئێشان و ئاو تێزانی سییەکان، هەروەها پشکنینی (ESR) زۆر دەخوینیتەوە. بێجگە لەوانە هەر نەخۆشییەکی سیل تازە بدۆزرێتەوە دەبێت بە نەخۆشییەکی چالاک دابنرێت، ئەگەر وانەکرێت دەبێت بە بەردەوام بەڵغەمی بپشکنرێت مانگانە هەتا (٢ – ٣) مانگ تیشکی سینی سییەکانی بۆ بکرێت. ئەگەر هیچ گۆراناکارییەک لە بەڵغەم یان تیشکی سینییەکان نەبینراوە و پشکنینەکان هەموو لەو ماوەیە نێگەتیڤ بوو، ئەوا: دەبێت ماوەی گرتنی نێوان تیشکە سینی سییەکان درێژ بکرێتەوە و ماوەی دوو ساڵ نەخۆشەکە لە ژێر چاودێری دابێت.
* خۆپاراستن:
١- جیا کردنەوەی نەخۆش :(Isolation

"شووشتنی گەدە (Gastric lavage): ناو گەدە بەتاڵ دەکرێت و دەردەهێنرێت بە هۆی سۆندەیەک (Levine tube) . ئەگەر دەردراوەکانی ناو گەدە کەم بوو، ئەوا: بە شلەی (saline) دەشوردرێت و دەردەهێنرێت. ئەو نموونەیە دەبێت هاوکێش بێت و پەیت بێت و بچێنرێت بۆ دۆزینەوەی بەکتریای چیلکەیی سیل."



Precaution) ئەو کەسانەی کە دەگەڵ کەسێک دەژین کە نەخۆشی سیلی هەیە، دەبێت هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە بکەن بەوەی کە دەمامک بدەن و دەست کێش دەبەر بکەن و دەستیان جوان بشۆن دوای هەر دەست لە یەکدانێک. نەخۆشەکە دەبێت ئامۆژگاری بکرێت کە چۆن بکۆخێت نەوەک یەکێکیتر تووشی نەخۆشییەکە بکات، هەروەها بەڵغەمەکەشی پەرش و بڵاو نەکات. ئەو کەسانەی کە لە خەستەخانەکان کار دەکەن کە نەخۆشی سیلیان هەیە دەبێت هەموو کات پشکنینی پێست بۆ سیل (routine tuberculin test) بۆ خۆیان بکەن و ئەگەر ئەو پشکنینە دەرچوو، دەبێت تیشکی سینی سییەکان (chest x-rays) هەموو شەش مانگ جارێک بۆ خۆیان بکەن. ئەگەر پشکنینی پێست بۆ سیل لە نێگەتیڤەوە بووە پۆزەتیڤ دەبێت چارەسەری خۆپاراستن (preventive treatment).

٢- پشکنینی کەسە نزیکەکانی نەخۆشەکە(Examination of Contacts) : کەسە نزیکەکانی نەخۆش دەبێت پشکنینی پێست بۆ سیل و تیشکی سینی سییەکانیان (chest x-ray) بۆ بکرێت و دواتر دوای (٢ – ٣) مانگ بۆیان دووبارە بکرێتەوە. ئەوانەی کە پشکنینی پێست بۆ سیلیان لە نێگەتیڤەوە دەبێتە پۆزەتیڤ یان منداڵی جەوان کە پشکنینی پێست بۆ سیلیان پۆزەتیڤە دەبێت چارەسەر بە گوێرەی ڕێنمایی وەربگرن (isoniazid). ئەوانەیتر کە پشکنینی پێست بۆ سیل پۆزەتیڤە دەبێت هەموو شەش مانگ جارێک هەتا دوو ساڵ تیشکی سینی سییەکان بۆ خۆی بکات و دواتر هەموو ساڵ جارێک.

٣. ماکوتەی سیل (BCG Vaccination): ئەو ماکوتەیە کەمێک بەرگری بۆ کەسەکان زیاد دەکات، بەڵام زۆر هۆکار هەیە کە بەکارهێنانی ئەو ماکوتەیە. ئەو ماکوتەیە تەنیا لەو ناوچانە بەکار دێت کە نەخۆشی سیلیان تێدا بەشێوەی پەتا هەیە و بەرنامەی خۆپاراستنیان لە نەخۆشی سیل نییە و کارا نییە.

٤. چارەسەری ئەو کەسانەی کە پشکنینیان پۆزەتیڤە (Treatment of Tuberculin Reactors): ئەو نەخۆشانە کە پشکنینیان دەرچووە بەڵام هیچ نیشانەیەکی نەخۆشییەکەیان لەسەر دەرنەکەوتووە. هەنووکە پزیشکان بەدوو هەموو کەسێک دادەگەڕێن کە ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی سیل هەیە هەتا زوو بیبیننەوە و زوو چارەسەری بکەن، هەر بۆیە هەموو ئەو منداڵ و جەوانانەی کە پشکنینی پێست بۆ سیل پۆزەتیڤە دەبێت چارەسەر وەربگرن، هەروەها ئەو باڵغانەی کە لە ماڵەوە کەسێکیان نەخۆشی سیلی چالاکی هەیە و پشکنینی پێست بۆ سیل پۆززەتیڤە ئەوانەش دەبێت چارەسەر وەربگرن. ئەو کەسانە لەگەڵ وەرگرتنی چارەسەر دەبێت دوای سێ مانگ تیشکی سینی سییەکان دووبارە بکرێتەوە، دواتر: دوای نۆ مانگ و دواتر ساڵانە دووبارە بکرێتەوە.

* چارەسەر کردن:

١. حەوانەوە(Rest) : هەر کەسێک نەخۆشی سیلی هەبێت دەبێت باری دەروونی و مێشک و جەستەیی تەواو بحەوێتەوە، هەر نیشانەکان نەمان و بزر بوون کەسەکە دەتوانێت هاتووچۆی دەرەوە بکات و تەنانەت شووڵی سادەش بکات. ئەو نەخۆشانەی کە لە نەخۆشخانە بنوونرێن، ئەوانەن:

أ. نەخۆشییەکە لە سەرەتاوە بە توندی بێت.

ب. نەخۆشییەکە باش نەبوو بە چارەسەری ئاسایی.

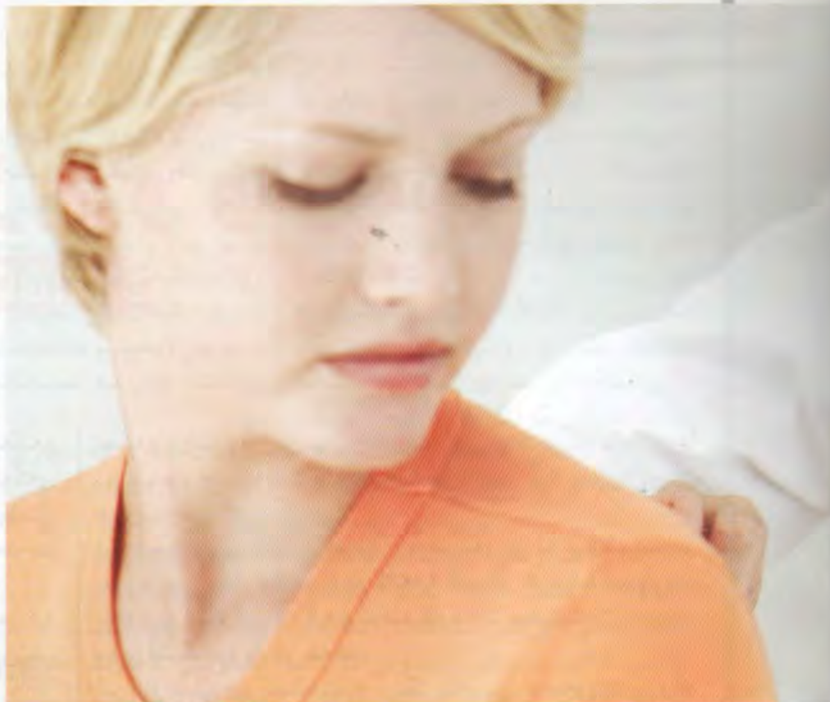
ج. ماڵەوەی نەخۆشەکە بۆ چارەسەر کردن باش نەبوو.

ئەوە لەبیر نەکەین زۆر نەخۆش لەبەر باری دەروونیان و لایەنی کۆمەڵایەتی و دارایی حەز بەوە دەکەن کە لە ماڵەوە چارەسەر وەربگرن، وە باشترە لە ماڵەوە چارەسەر بکرێن. ئەگەر نەخۆش لە ماڵەوە چارەسەر کرا، دەبێت: تەندروستی ئەندامانی ماڵەوەیان لەبەر چاو بگیرێت، هەروەها ماوەی حەوانەوەی تێک نەچێت، هەروەها دەرمانەکان لە کاتی پێویست وەربگرێت لەگەڵ چاودێری تەواوی پزیشکی.

٣. دەرمان (Drug Therapy): کۆمەڵە دەرمانێک هەن کە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی سیل بە کار دێت، پزیشک دوای گەیشتن بە دیاری کردنی تەواوی ئەوەی کەسەکە نەخۆشی سیلی هەیە ئەو دەرمانانەی بە گوێرەی جۆری سیلەکە دەدات بە نەخۆشەکە (کە ئایا یەکەم جارە؟ یان گەڕاوەتەوە یان لە دەرەوەی سییەکان نەخۆشی سیلی هەیە یان نییەتی، ئەوە زیاتر بۆ پزیشکان جێ دەهێڵم!!(کە بە گوێرەی خشتەیەک هەموو ئەوانەی تووشی نەخۆشی سیل بوون دەکرێن بە سێ گرووپەوە و بە گوێرەی ئەو خشتەوە دەرمانەکان دەدرێت بە نەخۆشەکە. دەرمانی نەخۆشی سیل بە دوو قۆناغ دەدرێت: کە یەکەمیان دەست پێکردن (initial phase)کە بە زۆری دوو مانگە، وە ئەویتر قۆناغی بەردەوام (continuation phase) کە بە زۆری لە نێوان (٤ – ٦) مانگە، وە دوای دوو حەفتە لە دەست پێکردنی چارەسەری نەخۆشی سیل میکرۆبەکە توانای تەنینەوەی نامێنێت و کەسەکە مەترسی ئەوەی نییە کە نەخۆشییەکە بۆ خەڵکیتر بگوازێتەوە. ئەوەی سەبارەت بە دەرمانەکانی چارەسەری نەخۆشی سیل بووترێت ئەوەیە: کە هەموو پزیشک و نۆرینگەکانی لاکۆڵانان دوور بن لە بە کار هێنانی دەرمانی (rifampicin)، واتە: ریفادین بۆ نەخۆشییە سووکەکان و باشترە ئەو دەرمانە تەنیا لە سەنتەرەکانی چارەسەر کردنی نەخۆشی سیل بە کار بێت، ئەو دەرمانە لە ناو خەڵکی بە دەرمانەکەی کە مێز سوور دەکان ناو زەد کراوە، بۆیە دووبارە ئەوە دوو پات دەکەمەوە کە ئەو دەرمانە بۆ نەخۆشیتر جگە لە سیل بە کار نەیەت. چەند هۆکارێک هەن دەبنە هۆی ئەوەی بەکتریای سیلەکە بە دەرمانی چارەسەری سیل

خوێنبەر بوونەکە بۆ شوێنێکیتر بڵاوەی لێ بکات. ئەگەر بە هۆی خوێنبەر بوونەکە فشاری خوێنی دابەزی بوو، یان تووشی هێدمە ببوو، ئەوا: چارەسەری هێدمەکە و دابەزینی فشاری خوێنەکەی دەکرێت.

* دەرئەنجام (prognosis): زۆربەی ئەو نەخۆشانەی کە دەرمانەکان تەواو وەردەگرن و بە تەواوی گوێڕایەڵی ئامۆژگاری پزیشکی چارەسەر دەبێت، ئەوا: تەواو چاک دەبێتەوە و هیچ نەخۆشییەکەی نامێنێت. لە ڕێژەیەکی کەم لە نەخۆشەکانی سیل نەبێت، کەمتر لە (٥٪) کە دوای وەرگرتنی چارەسەر بۆ نەخۆشی سیل دووبارە بە زۆری لە ماوەی پێنج مانگ دوای تەواو بوونی چارەسەرییەکەی نەخۆشی سیلەکەی بۆ دێتەوە، کە بە هەمان جۆری دەرمانەکان چارەسەر دەبێت. ئەگەر کەسێک نەخۆشی سیلی هەبێت و هیچ چارەسەری بۆ نەخۆشی سیل وەرنەگرێت، ئەوا: نابێت ڕێگایان پێ بدرێت کە ئەو منجرییە بکەن بەڵکە دەبێت بە هەر شێوەیەک بێت چارەسەرییەکەیان بدرێتێ چونکە هەتا دوو ساڵان ئەو کەسە وەک سەرچاوەیەکی تەنینەوەی نەخۆشی سیل دەبێت و خەڵکانیتر تووشی نەخۆشی سیل دەکات، بەتایبەتی کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی مەبەستییەتی کە لە ساڵی (٢٠١٥ز) ڕێژەی تووش بوون بە نەخۆشی سیل زۆر کەم ببێتەوە. هەر ئەو کەسە کە ئەگەر چارەسەر بۆ نەخۆشی سیل وەرنەگرێت، ئەوا: دوای یەک ساڵ نزیکە لە (٢٥٪)یان گیان لە دەست دەدەن بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشەکە پشکنینی بەڵغەمی پۆزەتیڤ بوو، وە جگەرە کێش بوو. لە هەندێک لەو جۆرە نەخۆشانە هەر بە ماوەیەکی کەم دوای دەست کردن بە چارەسەری نەخۆشی سیل گیان لە دەست دەدەن، ئەمەش لەوانەیە ئەوانە بن کە نەخۆشی (subclinical hypoadrenalism) یان هەیە و دوای وەرگرتنی دەرمانی (rifampicin) میتابۆلیزمی ستیرۆیدەکان زیاد دەکات، وە بە هۆی ئەو دەرمانەوە نیشانەکان دەرناکەون و کەسەکە گیان لە دەست دەدات. ئەو کەسانەی نەخۆشی ئەیدزیان هەیە و تووشی نەخۆشی سیل دەبن، ئەوا: مەترسی مردنیان بە نەخۆشی سیل زۆرترە، هەروەها ئەگەری دووبارە تووشبوون بە نەخۆشی سیلیان زۆرە.



لە ناو نەچێت، لەو هۆکارانە: نەبوون و برانی دەرمان، خراپی جۆری دەرمانەکان، نەبوونی چاودێری بەردەوام لە سەر چارەسەری نەخۆشی سیل، نەخۆشی سیل بە هۆی جۆرێکەوە بێت کە بەرگری بۆ دەرمانەکان هەبێت، ئەوانەی پێشتر دەرمانی چارەسەری سیلیان وەرگرت بێت یان دووبار گەڕانەوەی نەخۆشی سیل (دوای پێنج مانگ لە تەواو بوونی چارەسەر، بەڵغەمی نەخۆشەکە دووبارە لە پشکنین پۆزەتیڤ دەردەچێت).

٤. چارەسەری بۆ سییەکان (Pneumotherapy): دەگەڵ ئەو پێشکەوتنانەی بە سەر چارەسەری نەخۆشی سیل هاتووە و دەرمان وا ئاسان بەر دەست دەکەوێت بۆیە درەنگ پەنا بۆ ئەو جۆرە چارەسەریانە دەبەین.

٥. نەشتەرگەری(Surgery):

٦. خۆراک: خۆراکێکی دیاری کراو نییە کە نەخۆش بیخوات، بەڵکو خۆراکەکەی دەبێت تەژی بێت لە هەموو پێکهاتەکانی خۆراک و بڕی زۆر ووزە بدات و زۆرترین ڤیتامین و پرۆتینی تێدا بێت. نەخۆش دەبێت ئامۆژگاری بکرێت کە خواردن بخوات، ئەگەر هیچی نەدەخوارد ئەوا بە هەر جۆرێک بێت دەبێت خۆراک بخوات.

٧. هەوا و کەش (Climate & Heliotherapy): نەخۆش دەبێت خۆ لە زۆر دانە بەر تیشکی خۆر بپارێزێت.

٨چارەسەری نیشانەکان(Symptomatic Treatment): ئەگەر نەخۆش نیشانەکانی زۆر بوو، ئەوەی بۆ روون بکرێتەوە لەگەڵ وەرگرتنی چارەسەر بۆ نەخۆشی سیل، ئەو نیشانانە ڕوو لە کەمی دەکەن و نامێنن.

أ. کۆخە (Cough): نابێت دەرمان و شروب بۆ کۆخە بدرێت بە نەخۆشێک کە نەخۆشی سیلی هەبێت، ئەگەر لەگەڵ کۆخە بەڵغەمی هەبوو نەخۆش ئامۆژگاری بکرێت کە بەڵغەمەکەی دەر بکات. زۆر دەگمەن کۆخەکەی زۆر بێتام دەبێت، لەوانە: دەرمانی کۆخەی بۆ ماوەیەکی کەم دەدرێت.

ب. شەو تا (Night sweats): لە شەودا زۆر بەرگ مەپۆشە، هەروەها پێخەفی کەم بەخۆدادە لە کاتی نووستن.

ت.خوێنبەر ون(Hemorrhage) مەترسی خوێنبەر بوون لە کەسێک نەخۆشی سیلی هەبێت مردن نییە بەڵکە مەترسییەکە لەوەدایە کە بە هۆی قووتدانی



د . عبدالسلام صالح سولتان
و: ئاری محمد شیروانی – ڕاهێنەر لە بواری ڕۆشنبیری تەندروستی

شەکرە و پارێزی و وەرزش

Sugar, Abstinence, Sport

باوکی عەلی (٥٦) ساڵانە تووشی شەکرە بووە و یەکەم جار کە نەخۆشییەکەی کە دۆزرایەوە، ئەنجامی پشکنینەکەی (٢١٠ ملگم / ١٠٠ ملم) بوو، دوای هەفتەیەک لە دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکەی، ڕاوێژی بە پزیشک کرد سەبارەت بە تەندروستی خۆی:
پزیشک (س): دوای ئەوەی نەخۆشییەکەمان دۆزیەوە بەر لە هەفتەیەک ڕێک کەوتین لە سەر بەرنامەی خۆراک و وەرزش کردن، ئەمە ڕاستە؟
نەخۆش (م): پارێزی!! بەڵێ ڕاستە.
(س): ئێستا ئەنجامی پشکنینی شەکر لە خوێندا دوای دوو کاتژمێر لە نانی بەیانی دەرچوو (١٢٠ ملگم).
(م): سڵاوات لە دیداری پێغەمبەر (نەخۆشەکە ئاسوودەیی پێوە دیارە).
(س): ئاساییە، ماشەڵلا، پیرۆزە.
(م): سوپاست دەکەم، ڕەحمەت لە دایک و باوکت.
(س): کەواتە دەکری □ چارەسەری شەکرەکەت تەنها بە پارێزی بکەین، وە حەز دەکەم جارێکیتر قسە لەسەر ئەم بابەتانە بکەینەوە کە جاری پێشتر باسمان لێوە کرد بوو. کە ئەمانە بوون: یەکەمیان پارێزی، و دووەمیشیان ..... (لێرەدا پزیشک وای بۆ دەچێت کە نەخۆشەکە هاتووە بۆ ئەوەی گفت وگۆی بەرنامەی خۆراک و وەرزشی لەگەڵدا بکات، بە بێ ئەوەی پرسیاری ئەو گرفتانەی لێ بکات کە ئێستاکە پێوە دەناڵێنێت و حەز دەکات ئەو باسەی لەگەڵدا بکات. لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە نەخۆش هەتاکو ئەگەر جاری دووەمیشی بێت لە سەردانی، ئەوا: پێویستە لە سەر پزیشک بە دوای دۆزینەوەی ئەم گرفتانەدا بگەڕێت کە بووەتە هۆی دووبارە سەردانی کردنی نەخۆش).
(م): جوولە
(س): ئەی ئافەرین.
(م): من هەر بە ئەنقەست ڕۆژانە (٢) کیلۆمەتر دەڕۆیشتم، بە بێ هیچ کارێک تەنها بە مەبەستی وەرزش کردن.
(س): (٢) کم کەمە، خاڵێکی گرنگ لێرەدا هەیە پێویستە لە سەری ڕێک بکەوین، ئەویش ئەوەیە: مەبەستمان پێویستیت بە وەرزش ئەوەیە، هێندە بڕۆی تاوەکو هەست بە ئازار بکەی لەبەر زۆر ڕۆیشتن، وە ئەمەش مانای ئەوە دەدات کە تۆ هەموو ئەو ووزەیەی کە وەرت گرت بوو سەرفت کردووە، وەکو بە کوردەواری دەڵێن خواردنەکەت هەموو سەرف کرد.
(م): مەبەستت ئەوەیە پاش وەرزش کردنەکە ماندوو ببیت.
(س): بەڵێ ڕاستە، ئەگەر دوای چارەگێک ڕۆیشتیت و پێیەکانت ئازاری نەبوو، ئەوا: مانای ئەوەیە تۆ ئەم ووزەیەی کە لەخواردندا وەرت گرتووە سەرفت نەکردووە.بەم شێوەیە حەز دەکەم بزانم وەرزش چی یە و تۆ چی دەکەی لە داهاتوودا بۆ ئەم مەسەلەیە (تۆ لە داهاتوودا چی لە وەرزش یان جوولە یان کار دەکەی)؟.
(م): دەبێت پێم بکرێت، هەوڵ دەدەم ئەوەی لە توانام بێت و حەزم پێی بێت بیکەم. لەم کاتەدا گفت و گۆیەکە دەپچڕێت بە هۆی سکرتێرەکە کە فینجانە قاوەیەک دەهێنێتە ژوورەوە، وە پزیشک سوپاسی دەکات .
(س): وانابێ پێویستە ئێمە ڕێک بکەوین، دەمەوێت ووردە کاری زیاتر بزانم (دەمەوێت بە ووردی بزانم تۆ چ دەکەی)؟
(م): من لە سەر چارەسەر و ڕێنمایی و پارێزییەکەی تۆم دکتۆر، .... نەخۆش، دەپرسێت: باشە گۆشت بە هەموو جۆرەکانی قەدەغەیە؟ (لێرەدا نەخۆش هەوڵ دەدات باسەکە بگۆڕێت لەبەر ئەوەی نەخۆشەکە لیستی گرفت و شتە گرنگەکانی دیاری نەکردووە، وە پزیشکیش لە سەرەتای چاوپێکەوتنەکەیان نەیتووانی لیستی گرفتەکان دیاری بکات. لێرەدا پێویستە لە سەر پزیشک ئاگاداری ڕێڕەوی چاوپێکەوتنەکە بێت و ئەولەویاتی نەخۆش ڕەچاو بکات و لەگەڵ نەخۆشدا لە سەر ئەم خاڵە سەرەکیانە ڕێک بکەون کە لە چاوپێکەوتنەکەدا دێنە پێش بەر لەوەی بچنە ناو ناوەڕۆکی ئەو گرفتانەی کە ئەو باسی دەکات).
(س): لە هەفتەی ڕابردوودا من پێم گووتی کە گۆشت قەدەغەیە؟
(م): نەخێر باست نەکرد؟! بەڵام هەندێک شەکرەیان هەیە و دەڵێن گۆشت قەدەغەیە.
(س) : ناوەڵڵا، گۆشت و ماسی و مریشک ڕێپێدراون، وە هیچ ڕێگرییەک لە خواردنیاندا نی یە، بەڵام بۆ ئەوانە ئەمەت بۆ باس دەکەن و کار لە چارەسەرییەکەت دەکەن؟
(م): ئەوانە دەڵێن دوای تووش بوونیان بە شەکرە هەموو جۆرە گۆشتێکیان تەرک کردووە و چاک بووینەوە، ئەوان وا دەڵێن ....
(س): ئایا ئەوانە کۆنترۆڵی شەکرەکەیان بە تەرک کردنی گۆشت کردووە؟
(م): نا، بەپێی ئەوەی کە دەیکەن بۆی هەیە بەڕێکەوت پاش گرتنە بەری ئەم ڕێگایە باش بوو بن، مەبەستم دوای تەرک کردنی گۆشت؟
(س): ناوەڵڵا دەتوانی بیخۆی.
(م): هەموو جۆرەکانی؟ (لە کۆمەڵگەی عێراقیدا، کۆمەڵێک ئەفسانە هەیە دەربارەی خۆراک و ڕۆڵی لە چارەسەر کردندا، وە ڕوانگەیان لە ڕوانگەی پزیشک زۆر جیاوازە، ئەوان باوەڕیان بەوەیە: کە هەندێک خواردنی دیاریکراو زیانی هەیە وەک گۆشت یان فلانە ژەم، وەک ئەوەی فلانە







ژەمی چەور هۆکاری نەخۆشیەکەیە، کەچی هەندێک خواردنیتر هەن حەزیان پێهەیە وەک نان و چای و شیرنەمەنییەکان و هیچ زیانێکی لێ نابینن؟!! و ە بۆی هەیە هەژاری و بوونی ئەم خۆراکانە لە هەموو ماڵێک ئەم جۆرە باوەڕەی لەلایان دروست کرد بێت، بۆیە لە سەر پزیشکەگەیە بە ووردی هۆکارەکانی نەخۆشییەکە دیاری بکات و ڕۆڵی گرنگی خۆراک باس بکات. لێرەدا پێویستە جەخت لە سەر خاڵێکی گرنگ بکرێتەوە، ئەویش دروست کردنی کۆمەڵی پاڵپشتیە لە خانەوادە و دەوروبەری نەخۆشەکە تا یارمەتی بدەن خواردنی دروست بخوات و خواردنی ڕێپێدراو لەخۆی قەدەغە نەکات کە ئەمە گرفتی تەندروستی زیاتر دەکات. ئەوەی تێبینی کراوە، هاوەڵی نەخۆش کاتێک کە هاوەڵایەتی نەخۆش دەکەن بۆ لای پزیشک ڕایە نامۆکانی خۆیان دەدەن بە پزیشک وەک، (پابەند نابێت بە پارێزی یان گۆشتی زۆری خواردووە، یان ژەمێکی چەوری خواردووە بووەتە هۆکاری تێکچوونی باری تەندروستی).

(س): بەڵێ هەموو جۆرەکانی، خەڵک وا تێدەگات کە شەکرە وەک نەخۆشی دڵ وایە. لێرەدا پارێزییەکە توونە دەبێت و لێرەدا شیرنەمەنی و چەوری گرفت دروست دەکەن.

(م): من بە بێ ڕێنمایی پزیشک شیرنەمەنیم تەرک کردووە و ئارەزووم لە سەری نەماوە، لە چایەکدا تەنها یەک کەوچک شەکری تێدەکەم.

(س): دەربارەی چا چیمان گووت؟ هەفتەی ڕابردوو من دەنکۆڵەی (سەکەرین) بۆت نووسی بوو، بۆ حەبی سەکەرینت لە چادا نەکردووە؟.

(م): لە ڕاستیدا حەبەکان تەواو بوون و چاوەڕوانی ئەوە بووم لەگەڵ چارەسەری ئەم جارە بۆم بینووسیت.

(س): چۆن تەواو بوو؟ هەر قوتوویەکی سەکەرین (١٠٠) دەنکی تێدایە؟

ئەفسانە هەیە دەربارەی خۆراک و ڕۆڵی لە چارەسەر کردندا، وە ڕوانگەیان لە ڕوانگەی پزیشک زۆر جیاوازە، ئەوان باوەڕیان بەوەیە: کە هەندێک خواردنی دیاریکراو زیانی هەیە وەک گۆشت یان فڵانە ژەم، وەک ئەوەی فڵانە ژەمی چەور هۆکاری نەخۆشیەکەیە، کەچی هەندێک خواردنیتر هەن حەزیان پێهەیە وەک نان و چای و شیرنەمەنییەکان و هیچ زیانێکی لێ نابینن؟!!

(م): ڕاست دەکەی دکتۆر، من حەز لە چای شیرین دەکەم و ڕۆژانە (٣) جار دەیخۆمەوە و لەهەر کوپێکدا (٥ تا ٦) حەبی تێدەکەم، کە تەواو بوو ناچار بووم کەوچکێکی چا شەکر لە چاکەم بکەم .. چی دەڵێی دکتۆر؟

(س): من بەمە ڕازی نیم، ئەم حەبە ڕێژەی شەکر لە خوێندا بەرز ناکاتەوە چونکە شەکرێکی دەست کردە بە بێ شیرینی (دەبینم دالغەت لێداوە)؟

(م): نا، بیر لە قسەکانت دەکەمەوە .... !

(س): با ئەوی لە سەری ڕێک کەوتین دووبارەی بکەینەوە، چی بە خێزانەکەت دەڵێیت کاتێک داوای ئامادە کردنی خواردنی لێدەکەیت؟

(م): ڕێک کەوتین لە سەر ئەوەی (فاسۆلیا و نیسک و نۆک و برنج نەخۆین . (ئەمە هیچ پەیوەندییەکی بەوانە نییە کە پزیشک باسی لێوە کردووە).

(س): برنج و نانیش؟

(م): برنج تەرکم کردووە، بەڵام نان هەر دەخۆم.

(س): برنج و نان بۆت هەیە بڕێکیان لێ بخۆیت، با یەکەمجار بزانین چەند نان دەخۆیت ؟.

(م): لە شەممەی ڕابردووەوە برنجم نەخواردووە و نانیش بەیانیان نانێک و نیوەڕۆیان نانێک و ئێوارانیش بڵێ نان و نیوێک نان دەخۆم و کێشتەنگاویش نان ناخۆم. (لێرەدا نەخۆش کاتەکانی نان خواردن دیاری دەکات کە ڕۆژانە (٣) ژەم دەخوات، ئەمەش ئەمە نیشان دەدات کە چاک پابەند بوونی بە (٣) ژەم بەڵگەیە لەسەر باشتر بوونی کەمی ژمارەی ژەمەکان و لە سەر پزیشکە کاتەکانی نان خواردن دیاری بکات و چۆن نانی کێشتەنگاو باشە و ژەمەکانیش دەبێت کەم و هەمەچەشن بن. وە باشتریش وایە (٥) ژەم بێت، بەڵام ئەو هەڵەی نەخۆش دای بە پزیشک کە باس کردنی ژەمەکانی



خۆراكیەتی، بە داخەوە پزیشكەكە نەیتوانی سەركەوتوو بێت لە قوزتنەوەی ئەم هەلە).

(س): ئەمڕۆ بەیانی چیت خوارد؟

(م): هێلکەیەک و نیو نان.

(س): ئەی ئەمڕۆ نیوەڕۆ چی دەخۆیت؟

(م): نانێک لەگەڵ زەلاتە یان سەوزە.

(س): ئەی ئێوارە؟

(م): نانێکی تر.

(س): واتە ڕۆژانە دوونان و نیو، نۆشی گیانت بێت. دەمەوێت لەگەڵ زەلاتەکە مەرەگە و گۆشتی لەگەڵ بخۆیت، ئەگەر کەوگیرێک برنجیشی لەگەڵ بێت، بەس نیوەڕۆ نانی لەگەڵ مەخۆ .

(م): چۆن؟ کەوگیرێک برنج!

(س): بەڵێ، کەوگیرێک!

(م): ئەو خواردنەی کە لە هەفتەی ڕابردوو بۆمنت دانا بوو من لە سەری ڕۆیشتم بۆیە سەیرکە پشکنینەکەم ئاسایی دەرچوو.

(س): زۆر باشە، خواردنەکە پابەند بووی پێی، بەلام شەکری چایەکە پابەند نەبووی پێی ....

(م): تەنها دوو ڕۆژ شەکرم خواردووە دوای ئەوەی حەبی سەکەرینەکەم تەواو بوو.

(س): ١٠٠ دانە؟!

(م): حەز بە چای شیرین دەکەم.

(س): دەبێت ڕا بێیت لە سەر کەم بەکار هێنانی حەبی سەکەرین، دەست بکە بە بەکار هێنانی (٤) دەنکە حەب لە بری (٥) دەنک بۆ ماوەی (٣) ڕۆژ پاشان بەردەوام بە، بە دانانی (٣) حەب بۆ هەمان ماوە تا دەگەییە ئەو ڕادەیەی لە هەر چایەکدا (١ دانە یان ٢ دانە) لە هەر کوپە چایەک بکەیت. ئەمە تێبینیەکی گرنگە، جاری پێشوو بە تێرو و تەسەلی باسی مەسەلەی خۆراک و وەرزشمان کرد.

(م): من پابەندم بە خۆراک.

(س): لەم حاڵەتەدا تۆ پێویستیت بە حەبی کەم کردنەوەی شەکر نییە، هیچ شتێکی ترت هەیە باسی لێوە بکەیت؟

(م): گۆشت بە کوڵاوی یان بە سوور کراوەیی ڕێپێدراوە؟

(س): بە هەموو جۆرەکانی.

(م): چۆن؟.

(س): گۆشتی ماسی، مریشک، پەنیر، هێلکە، ماست، ماستی سەرتوو لێگیراو، هەموو شتێک .. تەنها پاقلەمەنییەکان قەدەغەیە.

(م): پەنیر و هێلکە .. یانی تەنها قەیماغ و شیرنەمەنی قەدەغەن؟ (س): بەس دەمەوێت بە ڕاستی وەرزش بکەیت.

(م): بە پێی توانامان، ئێمە ماندووین (بە دەنگێکی ماندوو و خەم باراوی).

(س): چۆن ماندووی؟ تەمەنت تەنها (٥٦) ساڵە، هێشتاکە چالاک دیاری.

(م): ١٢ ساڵان لە سەربازی .... ترس و مەرگ و ماندوو بوونی کار و هیلاکی.

(س): کار کردن مرۆڤ چالاک دەکات و تەوەزەلیش نەخۆشی دەهێنێت.

هەندێک بیرو باوەڕ هەیە کە حەسانەوە چاکترین کارە کە نەخۆش بیکات، بەلام شەکرەدار دەبێت کار بکات و وەرزش ئەنجام بدات، وەک: بەشێک لە چارەسەری، وە خواردنی سووک بخوات و ئاگاداری خۆی و قاچەکانی بێت. ئەو شەکرەی کە هەتە زۆر توونند نییە، ئەو کاتەی کە دۆزیشمانەوە (٢١٠) ملگم بوو، پاش هەفتەیەک لە پارێزی و وەرزش کردن بوو بە (١٢٠ ملگم) دوای نان خواردن، ئەمەش مانای وایە کە دەتوانین تەنها بە پارێزی و وەرزش کردن چارەسەری بکەین. وەرزش کردن سوودی هەیە و ئەم کەرشە کەمەشت لەکۆڵ دەکاتەوە. (لەو تێگەیشتنە هەڵانەی کەلای کۆمەڵگا هەیە، ئەوەیە: کە حەسانەوە یەکێکە لە فاکتەرە گرنگەکانی چاک بوونەوە، بەلام پێویستە چالاکانە کار لەگەڵ نەخۆش بکرێت لە سەر ڕوون کردنەوەی گرنگی ڕۆڵی کار کردن و وەرزش لە چاک بوونەوەدا).

(م): یانی دەبێت کێشم دابەزێنم؟.
(س): بەڵێ، دەتوانیی لە مانگێکدا چەند کێشت دابەزێنیت ؟.
(م): چۆن شەکرەکەمان دابەزاند، ئەوا: کێشەکەش دا دە بەزێنین ... کیلۆیەک یان دووان لە مانگێکدا.
(س): باشە، ئێستاکە دوای تەواو بوونمان، ئەوا: تەنها حەبی سەکەرینت بۆ دەنووسم، وە یەک وەسیەتیشم بۆت هەیە؟ ئاگاداری ئامۆژگاری کەسانیتر بە! ئەوانەی کە بێ ئەوەی داوایان لێ بکەی ئامۆژگاریت پێ دەدەن، وەک: داوات لێدەکەن ئەم ڕووەکە بخۆیت یان ئەم گیایە، ئەمانە زیانت پێدەگەیەنن نەوەکو سوود.
(نموونەی زۆر هەن نەخۆش چاویان لێبکات، وە ئەزموون و کێشەکانیان بۆی باس بکەن و ئەزموونی یەکتریش دەگوڕنەوە، ئەمەش ڕەفتاری هەموو نەخۆشێکە، بۆیە: دەبینیت ئەو بەرنامەی خۆراکیان دەگۆڕن کە لەگەڵ پزیشکەکەیان لە سەری ڕێککەوت بوون . ئەم ڕەفتارە پزیشک ناتوانێت ڕێگری لێ بکات، بەڵام پێویستە هاوڕا بێت لەگەڵ نەخۆش ئەگەر زانی ئەمە گرنگە ئەگەر ناچاریش پلانی چارەسەریەکیشی بگۆڕێت) .
(م): زۆر ئامۆژگاری کراوم بەڵام من پەیڕەوم نەکردووە و دەرمانی گیایی زۆریشم هەیە لە ماڵەوە و بەکاریشم نەهێناون.
(س): دەست خۆش، هیچ پرسیاری ترت نییە؟
(م): هەندێک جار بە دەست وشک بوونی قوڕگەوە دەناڵێنم، (لێرەدا نەخۆش گرفتێکی تری درکاند، چونکە لە سەرەتادا بواری بۆ نەڕەخسا، چونکە کاتێک پزیشک داوای لێکرد باس لەو شتانە بکات کە بە ئەندێشەیدا دێت باسی لەو گرفتە کرد کە ئەولەویەتی تایبەتی هەبێت لەلای ئەو).
(س): مەرج نییە هەموو قوڕگ وشک بوونێک مانای بەرز بوونەوەی شەکر بگەیەنێت، بەڵکو پێویستە ئاگاداری دەم و ددانەکانت بیت، چونکە سەرچاوەی گرفتن بۆ شەکرە، ئامۆژگاریت دەکەم سیواک بکەیت یان فڵچەی ددان بە کار بێنیت چونکە گرنگن بۆ پاراستنی دەم و ددان پووک لە گرفتەکانی شەکرە. هیچ پرسیاری ترت نییە؟
(م): نەخێر سەلامەتیت دکتۆر.
(س): کەی یەکتر ببینینەوە؟
(م): کەی تۆ ئارەزووت بوو.
(س): دوو مانگیتر باشە؟
(م): زۆر دوورە، مانگێکیتر باشە؟
(س): باشە، بەمەرجێک کەمێک کەرشت دابەزێنیت .... دەتوانیت چەند کیلۆ لە کێشت دابەزێنیت؟
(م): ناتوانم مەزەندە بکەم.
(س): یەعنی ...
(م): کیلۆیەک .... زیاتر .....
(س): زۆر سوپاس باوکی عەلی ... دوای مانگێک یەکتر دەبینین.
(م): ڕەحمەت لە دایک و باوکت .. خودا حافیز.
(س): خودا حافیز.

Graham Bell

گراهام بێڵ

زانایەکی ئەمریکی بە بنەچە ئینگلیزییە، کە زۆر دۆزینەوە و داهێنانی هەیە. یەکێک لە هەر خزمەتەکانی کە پێشکەش بە مرۆڤایەتی کرد، بریتی بوو لە داهێنانی تەلەفۆن. ئەو زانایە لە سێی ئاداری ساڵی (١٨٤٧ز) لە ئیندبرە لە دایک بووە، وە لە زانکۆکانی ئیندبرە و لەندەن خوێندوویەتی. لە ساڵی (١٨٧٠ز) وولاتی خۆی جێهێشت و چووە کەنەدا، دواتر لە ساڵی (١٨٧١ز) چووە ئەمریکا. لە وویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا دەستی کرد بە دەرس دان بە کەڕ و لاڵان، سیستەمی نووسینی بینراوی بۆ کەڕ و لاڵان بڵاو کردەوە، کە لە لایەن باوکی گراهام (ئەلیکساندەر میکائیل بێڵ)، وە تەنانەت لە ساڵی (١٨٧٢ز)، ئلیکساندەر بێڵ خوێندنگایەکی تایبەت بە کەڕ و لالانی لە شاری بۆستن دانا. دواتر ئەو خوێنگایە بووە بەشێک لە زانکۆی بۆستن، وە بێل وەکو مامۆستای کارئەندامزانی ئەندامە دەنگییەکان دیاری کرا، وە لە ساڵی (١٨٨٢ز) ناسنامەی ئەمریکی درایی. هەر لە تەمەنی هەژدە ساڵییەوە بێڵ دەبەر ئەو بیرۆکە دابوو: کە چۆن قسە بگوازرێتەوە، وە لە ساڵی (١٨٧٤ز) بۆ یەکەم جار ئەوەی تاقیکردەوە، دواتر پێکهاتەی ئێستای تەلەفۆنی داهێنا کە بە هۆیەوە بانگی هاوڕێیەکەی کرد کە لە دیوەکەیتر بوو، وە ناوی (واتسۆن) بوو، باگی کرد: (واتسۆن، وەرە کارم پێتە)!! دوای سەرکەوتنی ئەو داهێنانە لە ساڵی (١٨٧٧ز) کۆمپانیای تەلەفۆنی داهێنا. داهێنانێکیتری لە بواری فڕۆکەوانی بوو، ئەویش بە گرنگیدانی دانی بوو بە دروست بوونی فڕۆکە، هەتا توانی لە ساڵی (١٩٠٧ز) فڕۆکەیەک دروست بکات و یەک کەس هەڵبگرێت، وە خێراییەکەی بگات بە (١١٣کم) لە یەک سەعاتدا کە لەو کاتدا خێراترین فڕۆکە بووە. وە بێل داهێنانی گرنگیتری زۆر بوو، وە لە وولاتی کەنەدا کۆچی دوایی کردووە، تەنانەت مۆزەخانەیەکی تایبەتی بۆ کراوەتەوە کە زۆربەی داهێنانەکانی تێدا دانراوە.



هۆشیاری دروستی

سەردانی پزیشکی ئێسك و شكان

خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن! هەوڵ دان بۆ چاک کردن و بەرەو پێش بردنی واقیعی تەندروستی وولات هەڵوێستێکی شارستانیانەیە، پێویستە لە هەموو کاتێک یارمەتی گشت ئەندامەکانی کۆمەڵگا بدرێت کە دەیانەوێت تەندروستی خۆیان و دەوروبەریان باش بکەن و پەرەی پێ بدەن. دروست کردنی دەوروبەری تەندروست بە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی دێتە کایەوە، کەمی هۆشیاری دروستی تەمەن کورت دەکات و مرۆڤ زوو نەخۆش دەکەوێت، ئەمەش دەبێتە هۆی بە فیرۆدانی دارایی و تەندروستی و کاتی مرۆڤەکان. ژیانی هەموومان بە یەکەوە بەستراوە، هەموومان یەکتری تەواو دەکەین، هەر کاتێک نەخۆشییەکی درم لە ناو یەکێک لە ئەندامانی کۆمەڵەی کوردەواری بڵاوەی لێکرد، ئەوا: گریمانی ئەوە هەیە کە تۆش تووشی ئەو نەخۆشییە ببیت. کەواتە هەوڵ دان بۆ دروست کردنی دەوروبەری تەندروست و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و هاندانی هەموو دانیشتووانی وولات کە گوێڕایەڵی کردنی ڕێنماییەکان و ڕێسای دروستی ببن، کاردانەوەی پۆزەتیڤانەی لە سەر جەستەی خۆت و جگەر گۆشەکانت و خێزانەکەت هەیە. هەر کاتێک کۆمەڵەکەت تەندروستی باش بێت، ئەوا: تۆش تەندروستیت باش دەبێت. بچووکترین هەنگاویش لە دروست کردنی دەوروبەرێکی تەندروست بریتییە لە گۆڕینی هەندێک ڕەفتار و ڕەوشتی نا دروست لە کۆمەڵگای کوردەواری، بەم شێوەیە:

١. زۆر جار ئەگەر یەکێک قاچێکی یان دەستێکی بشکێت، ئەوا: یەکسەر بۆ لای بەیتاری دەبەن؟! ئەوە لە بیر نەکەن: لەم دواییەدا هەندێک فەریکە خوێندەوار پەیدا بوونە تیشکی ئێکس (ئەشیعە)ی



The world`s most famous dwarfs

بەناوبانگترین کورتە باڵاکانی جیهان



کورە پۆلۆنی (جۆزف بوریو ئالاسکی) کە لە (١٧٣٩ – ١٨٣٦ز) ژیاوە، درێژییەکەی (٩٨ سم) بووە لە تەمەنی (٩٧)ساڵیدا. ئەمەریکی (کالڤن نیلییس ١٧٩١ – ١٨٣٨ز) درێژی (٦٧ سم) بوو لە تەمەنی (١٩) ساڵیدا. نیوزلەندی ولیام جاکسۆن (٧٠ سم) و (٤ کگم) بووە. نەمساوی ماکس تابورسکی (١٨٦٣ تا ١٨٨٨ز) درێژی (٦٩ سم) بوو، وە کێشی (٥ کگم). شاژنی هۆلەندی (بۆلین موستەرز، ١٨٧٦ – ١٨٩٥ز) درێژی (٥٩ سم) بووە، وە (٣،٥ – ٤ کگم) بووە. وە لە مۆزەخانەکانی توێکاری لە بەریتانیا پەیکەری کچە (سیسلی کارۆلین)، لە ساڵی (١٨١٥ز) دروست کراوە، درێژی (٥١،٣ سم) درێژە.

The average age

تێکڕایی تەمەنی مرۆڤ



درێژترین ڕادەی تەمەنی مرۆڤ لە نێوان (٦٩ – ٧١) ساڵدایە بۆ پیاوان لە سوید و لە نێوان (٤٠ – ٧٦) ساڵیدایە بۆ ئافرەتان. بەڵام کورتترین ناوەندی ژیان (٢٧) ساڵە بۆ هەردوو نێر و مێ لە وولاتی مالی و ئئەوەش بە گوێرەی ئاماری ساڵی (١٩٥٧ز) و (٢٥) ساڵ بۆ پیاوان و (٤٥) ساڵ بۆ ئافرەتان لە گابۆن بە گوێرەی ئاماری ساڵی (١٩٦٠ – ١٩٦١ز).

بۆ لە نەخۆشخانە وەردەگرێ، ئینجا بۆ لای بەیتاری دەبات. ئەم جۆرە ڕەوشت و ڕەفتارە نادروست و ناڕۆشنبیرانەیە، پێویستە هەموومان هەوڵی بنبڕ کردنی بدەین. بوونی ئەو جۆرە ڕەفتارانە هۆکارە بۆ تێکدانی دەوروبەری تەندروست کە بەدیهێنانی ئاواتی هەموو مرۆڤێکی ڕۆشنبیرە و هەموو دەزگا خزمەتگوزارییەکانی وولات لە کۆشش دان بۆ دروست کردنی ئەو دەوربەرە تەندروستە، کەچی بە هۆی ئەو جۆرە ڕەفتارە هەڵە و نادروستانە کار و ئەرکی هەمووان بە فیڕۆ دەچێت!!! هیچ کاتێک بەیتار جێگای پزیشک ناگرێتەوە، پزیشک زۆر دوور تەماشا دەکات و لایەنی باش و زانستییانە بۆ چاک بوونی تەندروستی تۆ هەڵدەبژێرێت. زۆر کات ئەگەر لەو بەیتارانە بپرسی، بڵێیت: (ئایا چۆن فێری ئەو پیشەیە، بوویت؟ یەکسەر وەرامت دەداتەوە کە لە گرتنەوەی ئێسکی ئاژەڵ فێری بەیتاری بووە!!؟ زۆر شەرمە لە چەرخی بیست و یەک لە کۆمەڵی کوردەواری باوی ئەم جۆرە کارانە هەبێت و ئەو جۆرە بیر و ڕەفتارە نادروستانە هەتاکو ئێستا لە ناو خەڵکی مابێتەوە. زانستی ئێسک و نەخۆشییەکان و شکاوییەکانی و نەشتەرگەرییەکانی ئێسک بەشێکی گرنگی زانستی پزیشکی نوێیە و چەندەها کەسانی پسپۆڕی لێدەرچووە، هەموو کات ئەگەر ئەندامێکیماڵەوەتان نەخۆشی ئێسک یان شکانی ئێسکی هەبوو، ئەوا: سەردانی پزیشک بکە.

٢. دیاردەیەکی دیکە پەیدا بووە: ئەویش هەر ئەو بەیتارانە دەرمان بۆ نەخۆش دەنووسن؟!! کە زۆربەی کات ئەو دەرمانانە خراپ هەڵگیراون و چالاکی دەرمانەکە نەماوە. نووسین و دانی دەرمان بە یەکێک لە لێپرسراوی پزیشک دایە، ئەو لێپرسراویەتییە خوا و حکوومەت و کۆمەڵ داویەتی. نابێت هیچ کەسێک ئەو ڕێگەیە بە خۆی بدات چونکە هەر کەسێک ئەو کارە بکات، ئەوا: تاوانبارە و کەسێکی مەترسیدارە بۆ کۆمەڵەکەی!! هیچ کاتێکیش تاکی کوردی ڕێگای بە خۆی نەداوە کە مەترسی بۆ برای هاوولاتی خۆی دروست بکات.

٣. دیاردەیەکی خراپی دیکە ئەوەیە: کە نەخۆش لە سەرەتادا سەردانی پزیشکێک یان یەکەی ڕاوێژکاری لە نەخۆشخانە یان بنکەیەکی تەندروستی دەکات، هەموو کارێکی پێویستی بە خۆڕایی لەو نەخۆشخانە یان بنکە تەندروستییە بێبەرامبەر بۆ دەکرێت، بەڵام دواتر: سەردانی بەیتارێک دەکات و بەیتارەکە هەر بە دەست لێدان!! بڕیاری ئەوە دەدات کە شکانەکەی تەواو نەهاتووەتە جێگای خۆی و پێویستی بە دووبارە شکاندنەوە هەیە (گوایە بۆ چاک بوونەوەی؟!!). ئەم ڕەفتارە زۆر هەڵە و نادروستە، یەکەم نابێت هیچ کات ڕێگا بە خۆت بدەیت سەردانی بەیتار بکەیت، دووەم نەهێڵیت هیچ کات ئەگەر سەردانی پزیشکت کرد بوو بەیتارەکە دەست لە کاری پزیشکەکە وەربدات، کەسێکی نەخوێندەوار و نەزان و مەترسیدار ژیانت بخاتە مەترسییەوە و تەندروستیت خراپ بکات.

٤. زۆر جار بەیتار ئەو جێگایەی ئەندامی لەشمان کە شکاوە ئەوەندە بە توندی دەبەستێت لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی ئەو ئەندامە، جا: چ دەست یان قاچ یان ئەنگووست یان هەر جێگایەکی دیکە بێت خوێنی بۆ نەچێت و ئەو ئەندامە ڕەش هەڵبگەڕێت و تووشی لا ڕەشە بێت و لە دواییدا بە ناچاری قاچ یان دەست یان پەنجەت ببڕێتەوە، کە هەتا لە دەستی نەدەیت نازانیت گرنگی چییە!! جا کەوا بوو بۆ دوور بوون لە هەموو ئەو ئاڵۆزی و ماکانەی کە لەوانەیە بەیتار تووشی بکات، هەر کاتێک یەک لە ئەندامەکانی خێزانەکەت نەخۆشی ئێسکی یان شکانی ئێسکی هەبوو، ئەوا: سەردانی پزیشک بکە.

٥. هەر کاتێک یەکێک نەخۆشی ئێسکی هەبوو یان شکانی لە ئێسک هەبوو، ئەوا: نەخۆشخانەکانی حکوومەت باشترین جێگایە بۆ ئەو جۆرە کەسانە. هیچ کاتێک ڕێنمایی ئەو نەخۆشە مەکە کە بچێت بۆ دەرەوە بۆ نەخۆشخانەی تایبەت بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستییە بزانین کە نەخۆشخانەکانی حکوومەت هەموو کات و هەرچی کاتێک هەر کارێکت بۆ بکەن، ئەوا: بە خۆڕایی بۆت ئەنجام دەدەن.

٦. هیچ کاتێک ڕێنمایی کەسێک مەکە کە شکانێکی هەیە، پێی بڵێت: سەردانی فلان دکتۆری عەرەب بکە، دکتۆرێکی زیرەکە!!؟ بڕیار دان لە سەر زیرەکی پزیشک نابێت خەڵک بیدات. کەسێکی عەرەب کە لە ترسان هەڵاتووە و بە ناو ساڵدا چووە و پەڕ و پەککەوتەیە تەنانەت لە سەر مێز دادەنیشێت ناوە ناوە خەوی لێدەکەوێت؟! ئایا زیرەکی ئەو کەسە لەو تەمەنە لە کوێیە؟! تۆ لێبگەڕێ دەسەڵات گرنگی پێدەدات لە بەر هەندێک باری سیاسی ئەوە پەیوەندی بە لایەنی تەندروستییەوە نییە. کەواتە هەموو کات تەنها سەردانی ئەو پزیشکانە بکە کە ئەندامی سەندیکای پزیشکانی کوردستانن و لە لایەنی یاساییەوە بەر پرسیارەتیان دیارە و سەردانی کەسانی نەناسراو و دوور مەکە یان سەردانی دکتۆرێک مەکە کە لە هەندەران بۆ ماوەی یەک یان دوو





حەفتە دێتە کوردستان و دەگەڕێتەوە، چونکە دەرمان دان و نەشتەرگەری کردن پێویستیان بەوەیە کە نەخۆشەکە بۆ ماوەیەک لە ژێر چاودێری دابێت و هەر ئەو دکتۆرەی چارەسەرییەکەی بۆ کردووە دووبارە بیبینێتەوە.

٧. ئەوانەی نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی ئێسکیان هەیە پێویست ناکات سەردانی زۆر پزیشک بکەن بەڵکو ئەگەر نەخۆشییەکەت دیاری کرا، ئەوا: یەک پزیشک چارەسەرت بۆ بنووسێت و هەر ئەویش چاودێری چارەسەر کردنەکەت بکات. پارە و دارایی و کات و تەندروستی خۆت بە فیڕۆ مەدە، زۆر جار ئەو جۆرە نەخۆشانە لە وولاتانی دەرەوە دەرمانیان بۆ دێت لەخۆڕا بەبێ ڕاوێژی پزیشک بە کاری دێنن، ئەوانە: تا دەکرێت با دوور بن لە بەکار هێنانی ئەو جۆرە دەرمانانە لەبەر ئەوەی مەترسی لە سەر ژیان دروست دەکات و نەخۆشییەکەیان زەحمەتتر دەکات.

٨. زۆر جار لە لای خەڵکی بەتایبەتی لە بازاڕەکان دەرمان دەبینین: کە نرخێکی زۆر گران داوا دەکات بە بیانووی ئەوەی ئەو دەرمانە بە تەواوی چارەسەری نەخۆشی سەوەفان یان ڕۆماتیزمە. تەنانەت هەندێک کەس پارەیەکی زۆری پێدەدات بۆ دیاری بۆ دۆستانی، ئەم جۆرە ڕەفتارانە نادروست و ناشارستانین، هیچ کاتێک دەرمان بە دیاری نادرێت بە خەڵک ئەگەر هەڵسوکەوتی واتکردووە یەکسەر وازی لێبێنە و جارێکی دیکە دووبارەی مەکەوە. هەروەها ئەو جۆرە دەرمانانە هەموو کات بێ سوودە بەڵکو تەنها بۆ بازاڕ کراون، واتە: لە چەشنی دەمانن (Placebo) و هیچ باشی بۆ تەندروستی تۆ نابێت بەڵکو ژیانت دەخاتە مەترسییەوە.

زیڕە گرتن
Excessive Infant Crying



زیڕە گرتن و زۆر گریانی منداڵی مەلۆتکە هۆکاری زۆری هەیە، لەوانە: هەندێکیان کارئەندامی (فەسلەجی)یە و هەندێکیان بە هۆی نەخۆشی. لە یەکەکانی فریاکەوتن زۆربەی کات کە دایک و باوک منداڵە مەلۆتکەکەیان دێنن هۆکاری ئەو زیڕە گرتنە دیار نییە و هەموو کات دەبێتە هۆی ڕاڕایی دایک و باوکەکە!! بەمەش هەر دووکیان پەشۆکاو دەردەکەون، هەر چەند زۆربەی کات هۆکاری زیڕە گرتنەکە دیار نییە بەڵام لەوانە: (منداڵی مەلۆتکەی گەورەتر لە سێ مانگ، زیڕە گرتنەکە تازە بێت، منداڵەکە کڕ نەبێتەوە، یان زیڕە گرتنەکە نیشانەیتری دەگەل دابێت) ئەوا گەیشتن بە هۆکاری زیڕە گرتنەکە ئاسان دەبێت.

•دیاری کردن:

١. چیرۆکی نەخۆشییەکە :(History)گوێگرتنی پزیشک لە چیرۆکی چۆنیەتی ڕوودانی زیڕە گرتنەکە گرنگترین هەنگاوی دیاری کردنی هۆکاری زیڕە گرتنەکەیە. ئەو زیڕە گرتنە کوو دەستی پێکرد؟ چ کاتەکە زیڕەگرتنەکەی بۆ دێت؟ لەگەل زیڕە گرتنەکە چ دەکات؟ ئەگەر منداڵەکە بجوولێنرێتەوە و لە باوەش بکرێت، زیڕەی بۆ دێت؟ کە مانای ئەوە دەدات، هۆکاری زیڕە گرتنەکە لەوانەیە نەخۆشییەک بێت کە بجوولانەوە نیشانەکانی زیاتر دەبێت. ئایا گریان و زیڕە گرتنەکە پەیوەندی بە خواردن، ڕشانەوە، پیسایی کردنەوە هەیە؟ هەروەها لەگەل زیڕە گرتنەکە نیشانەکانی نەخۆشی هەیە، وەکو: (تا، زیاد نەکردنی کێش، ڕشانەوە، زگ چوون و ڕەوانی، کەپوو گیران، کۆخە...هتد)، ئەگەر ئەوانە دەگەل زیڕە گرتنەکە هەبوو، ئەوا: دەست کێشی بۆ نەخۆشیەکە دەکەن و زوو نەخۆشیەکە دەبینرێتەوە. دەبێت پزیشک لە کاتی پرسیار کردن پرسیاری ئەوە بکات: منداڵەکە تووشی هیچ بەرکەوتنێک و زەبرێکی دەرەکی بووە، لەو ماوەیە چ دەرمانێکی بە کار بردووە، کووتانەکانی بە گوێرەی ڕێنماییەکان بۆ کراوە؟

٢. پشکنین :(Examination) پشکنینی تەواوی منداڵەکە لە تۆقی سەریەوە هەتا قوولە قاپی پێی، هەتا بە تەواوی بە دوای هۆکاری زیڕە گرتنەکە بگەڕێین و بتوانین دوای پشکنینەکە بە تەواوی دایک و باوکەکە لە تەندروستی منداڵەکەیان دڵنیا بکەینەوە.

• هۆکارەکانی زیڕە گرتن:

١. فەسلەجی و ئاسایی(physiologic/ normal crying) : لە حەفتەی دووەمی سەرەتایی ژیانی منداڵ بە شێوەیەکی ئاسایی ماوەی دوو سەعات لە یەک ڕۆژدا دەگریێت، وە ماوەی سێ سەعات لە یەک ڕۆژدا لە حەفتەی شەشەم، وە یەک سەعات لە یەک ڕۆژدا لە حەفتەی دوانزدەهەمی تەمەنیدا. ئەو دایک و باوکانەی کە هیچ شارەزاییان بەرامبەر منداڵ بەخێو کردن نییە یان دایک و باوکی ڕاڕا، وایان لێدێت هەر منداڵەکەیان نووزەی بێت بۆ لای پزیشکی دێنن. ئەمەش کەمێک پشێویان بۆ دروست دەکات، هەر منداڵ هەست بە ماندوو بوون بکات یان برسی بێت دەست بە گریان دەکات.

٢. با و بژ :(Infant colic) دروست بوونی باو بژ لە زگی منداڵ بە تەواوی هۆکارەکەی نازانرێت، بە زۆریش لە سێ مانگی یەکەمی تەمەنی دەست پێدەکات. هەموو کات دوای یەکەم حەفتە دەست پێدەکات، با و بژەکەش زۆرتر دەبێت لە حەفتەی (٦ – ٨)ی تەمەنی زۆر دەبێت. دوای تەواو کردنی سێ مانگی تەمەنی وورده وورده ئەو نیشانە نامێنێت، کە منداڵە مەلۆتکەکە با و بژ و ئازارەکەی بۆ دێت: منداڵەکە دەست بە زیڕ و زیڕ و هاوار دەکات و هەموو ڕۆژ لە هەمان کاتدا هەمان نیشانەی بۆ دێت و دووبارە دەبێتەوە. کاتێک منداڵەکە زیڕە دەگرێت، دەم و چاوی سۆر و مۆر هەڵدەگەڕێت و چۆکی بە زگییەوە دەنێت. وە هەموو کات زگی قوڕە قوڕی هەیە، وە با و غازاتی زۆرە. ئەو حاڵەتە هیچ چارەسەری نییە، تنیا ئەوە نەبێت: کە دایک و باوک دڵنیا بکرێنەوە کە منداڵەکەیان





هیچی نییە و پێویستی بە ڕاڕایی ناکات و دوور بکەونەوە لە پەستی و بێزار بوون. دەتوانرێت دایک و باوک فێری ئەوە بکرێت کە چۆن گرنگی بە منداڵەکەیان بدەن، وە چ بکەن هەتا ئازارەکەی نەمێنێت. هیچ دەرمانێک نییە کە چارەسەری بنبڕی نیشانەکانی با و بڕ و ئازاری زگی منداڵی مەلۆتکە بکات، هەتا پێویستە دایک و باوک ئامۆژگاری بکرێت کە لە لەخۆوە و زۆر بە کار هێنانی دەرمان بە دوور بن.

٣. کەپوو گیران :(Nasal congestion) کەپوو گیرانیش هۆکارێکە بۆ زیرە گرتن، لەوانەشە کەپوو گیرانەکە بە هۆی سەرما بوو یان پەسیوو یان بە هۆی هەوای ووشک و شێدارەوە بێت. زۆربەی منداڵی مەلۆتکە لە ڕێگای کەپووەوە هەناسە دەدەن، کە کەپوویان دەگیرێت، ئەوا: پشێویان دەکەوێتە هەناسەدانیان. چارەسەری زۆربەی کات بە بردنی منداڵەکە بۆ لای پزیشک دەبێت، پزیشک: قەترەی کەپوو کردنەوە (saline nose drop)ی بۆ دەنووسێت! هەر جارەک پێش شیر پێدان دوو قەترەی لە هەر لا کەپووەیەکی دەکرێت. هەروەها دەبێت گرنگی بە کەش و هەوای ئەو هۆدەیە بدرێت کە منداڵەکەی تێدایە، بەوەی هەوایەکی پاک و خاوێنی هەبێت، ئەگەر منداڵ داپیرەی لە ماڵ هەبوو: دەتوانرێت ئەو داپیرانە ئامۆژگاری بکرێن کە (فرچک)ی بۆ منداڵەکە بهێننەوە، بەوەی کە هەر دوو قاچی منداڵەکە دەگرێت و هەڵگێر و وەرگێڕی دەکات، ئەمەش جۆرە وەرزش پێکردنێکی سروشتییە هەمووی بۆ ئەوەی کە منداڵەکە کەپووی بێتەوە، هەروەها قەناتی بۆڕی ئۆستاکی تەواو خاوێن بێتەوە، کە بەوە هەناسەدانی خۆشتر دەبێت و زۆرتر شیر دەخوات و هەناسەی خۆشتر دەبێت.

٤. توند و تیژی خێزانی :(child abuse) بوونی توند و تیژی لە ناو خێزان هۆکار دەبێت لەوەی منداڵ گرینۆک بێت و ناوە ناوە تووشی زیرە گرتن بێت. زۆر بە ئەسپایی لە کاتی وەرگرتنی چیرۆکی نەخۆشییەکە گوێ لە چۆنیەتی ڕوودانی زیرە گرتنەکە بکە، کە زانیت تێک نەکردنەوە هەیە لە ڕوودانی زیرە گرتنەکە لەگەل نیشانەکانیتر، ئەوا: بیرت بۆ توند و تیژی خێزانی بچێت. دەبینین دایک و باوکەکە هەڵسوکەوتیان دەگەل یەک تەندروستانە نییە!! هەر کاتێک گرژی کەوتە بەینیان منداڵەکە زیرە دەیگرێت. لە سەر لەشی منداڵەکە بەتایبەتی سەر پێستی تەواو بگەڕێ، بزانە: هیچ شوێنی لێدان یان داخ کردنی پێوە دیارە؟ جێگای شکان و بریندار بوون هەیە، چ جێگایەکی لەشی ئازاری زۆر پێوە دیارە. هەر منداڵێک توند و تیژی خێزانی بەرامبەر کرا بوو، دەبێت لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت.

٥. هەوکردنی گوێی ناوەڕاست (otitis media)، بوونی برینی ناو دەم و کەرووی دەم: زۆر جار هەوکردنی گوێی ناوەڕاست دەبێتە هۆی زیرە گرتن لە منداڵان بەتایبەتی زۆرتر منداڵی فەراقە و کەمتر منداڵی مەلۆتکە، بەوەی منداڵەکە تای دەبێت و سەری زۆر با دەدات و لەوانیە کێمی لە گوێی بێت. هەرچی بوونی برین و کەرووی ناو دەم دەبنە هۆی ئەوەی کە زوو زوو زیرە گرتن، بەتایبەتی لە کاتی شیر خواردن.

٦. بوونی قلیشی کۆم (anal fissures)، نارەوانی :(constipation) کاتێک منداڵەکە پیسایی دەکات بە هۆی زوورانەوە و ئازاری کۆمی زیرە دەگرێت.

٧. هەوکردنەکانی ڕشتەی میزەڕۆ.

• چارەسەر: ئەگەر هەستت کرد دایک و باوک توانایان نەماوە و بێزار دیارن یان منداڵەکە توند و تیژی خێزانی دەرهەق کراوە یان مەزەندەی پزیشک بۆ نەخۆشییەکی دژوار دەچوو، دەبێت منداڵەکە لە خەستەخانە بنوورێت، هەتا تەواو لە باری تەندروستی منداڵەکە دەکۆڵرێتەوە.

أ. ئەگەر منداڵە مەلۆتکەکە تەمەنی لە سێ مانگ زیاتر بوو، وە زیرە گرتنەکەی تازە بوو، یان منداڵە مەلۆتکەکە لە یەک کات زیرەی دەهاتێ یان منداڵەکە دەگەل زیرە گرتنەکە نیشانەیتری هەبوو، ئەوا: پزیشک دەبێت چاو لە دوو نەخۆشی ئەندامی بگێڕێت.

ب. ئەگەر منداڵێک زۆر زیرە بگرێت، لەوانەیە دایک و باوک بێزار بکات و توند و تیژی بەرامبەر بکات.

ت. لە هەموو بارێکدا، دوای ناردنەوەی منداڵەکە بۆ ماڵەوە دەبێت دوای (١ – ٢) ڕۆژیتر ببینرێتەوە.







دۆزینەوەی دەمارە خانەی نوێ لە مێشك
New Neurons in brain

زانایانی سوویدی جۆرە دەمارە خانەیەكی نوێیان دۆزییەوە كە پێتر نەزانرابوو، كە فەرمانی ئەو دەمارە خانانە لە ناو مێشك پەیوەندی بە ڕێكخستنی فرمانەكانی دڵ موولوولە خوێنبەرەكان و ڕێكخستنی فشاری خوێنەوە هەیە، ئەمەش وایكرد ئەو زانایانە پشوویەكی خۆشیان بێتەوە بەر و بە هۆی ئەو دۆزینەوە بیر لە چارەسەرێكی بنبڕی ئەو جۆرە نەخۆشیانە بكەنەوە. ئەو زانایانە تاقیكردنەوەكانیان لە سەر مشك تاقیكردەوە، بەوەی كە چاودێری هەندێك جۆری خانەی ناو مێشكیان كرد، كە پێشتر فرمانی ئەو خانانە نەزانرا بوون، بۆیان دەركەوت: ئەو دەمارە خانانە لە ناو مێشك لە ژێر كارتێكەری هۆرمۆنی دەرەقی دروست دەبن، هەر كاتێك گۆڕانێك لە ئاستی هۆرمۆنی دەرەقی ڕوو بدات (زیاد بكات یان كەم بكات)، ئەوا: فرمانی ئەو دەمارە خانانە نارێكی دەكەوێتێ، كە دەبێتە هۆی تێكدانی فرمانەكانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەكان. نەخۆشییەكانی غودەی دەرەقی (زیاد یان كز بوونی) پەیوەندی ڕاستەوخۆیان دەگەڵ نەخۆشییەكانی دڵ هەیە، پێشتر مەزەندە دەكرا كە هۆرمۆنی دەرەقی ڕاستەوخۆ كار لە ماسولكەكانی دڵ دەكات بەڵام لەو لێكۆڵینەوەیە دەركەوت: كە كاردانەوەكەی ناڕاستەوخۆیە بەوەی كار لەو دەمارە خانە نوێیانەی ناو مێشك دەكات بەمەش دەرگایەكی نوێ لە دەركەوتنی چارەسەری نوێ بۆ نەخۆشییەكانی دڵ دەكاتەوە. هەر كاتێك زانایان ڕێگایەكیان دۆزیەوە كە بە هۆیەوە كار لەو دەمارەخانانە بكەن، ئەوا: دەتوانرێت چارەسەری نەخۆشی وەكو بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە ڕێگای مێشكەوە بكرێت.

> نەخۆشییەكانی غودەی دەرەقی (زیاد یان كز بوونی) پەیوەندی ڕاستەوخۆیان دەگەڵ نەخۆشییەكانی دڵ هەیە.

ئەو لێكۆڵینەوەیە گەیشتە ئەو دەرئەنجامەی كە پێویستە هەموو ئافرەتێكی دووگیان ئەگەر مەترسی تووش بوونی بە كزبوونی ڕژێنی دەرەقی هەبوو، زوو دەست نیشان بكرێت و پشكنینی بۆ بكرێت و زوو چارەسەر بكرێت، هەتا مەترسی كاردانەوەی لە سەر ئەو دەمارە خانانە لە مێشكی كۆرپەی زگی كەم بێتەوە، نەوەك لە داهاتوو كۆرپەكەی تووشی نەخۆشییەكانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەكان بێت.

• واز هێنان لە جگەرە كێشان، پشت ئێشان كەم دەكاتەوە

دیراسەیەكی نوێ ئەوەی ڕوون كردەوە كە ئەو كەسانەی ئاریشەیان لە پشت هەیە و ئازاری پشت و پشت ئێشەی زۆریان هەیە، ئەگەر واز لە جگەرەكێشان بهێنن، ئەوا: ئازارەكەی پشتیان نامێنێت. هەر بۆیە ئەو كەسانە پێویست دەكات بەرنامەی وازهێنان لە جگەرە كێشانیان بۆ پیادە بكرێن، وە یارمەتی بدرێن بەوەی كە واز لە جگەرە كێشان بهێنن. ئەو پزیشكانە نزیكەی (٥٨٠٠) كەسیان خستە ژێر لێكۆڵینەوە كە ئازاری پشتیان هەبوو، وە چارەسەری پشت ئێشەشیان (نەشتەرگەری و دەرمان) بۆ كرا بوو، بۆ ماوەی هەشت مانگ ئەوانە لە ژێر لێكۆڵینەوە دابوون، دەركەوت: كە ئەو نەخۆشانەی كە جگەرە كێش نین یان پێش دیراسەكە وازیان لە جگەرە كێشان هێنا بوو، ئازاری پشتیان كەمتر بوو لەوانە لە كاتی دیراسەكە جگەرەیان دەكێشا یان دەگەڵ دەست پێكی دراسەكە وازیان لە جگەرە كێشان هێنا بوو. هەر لەو دیراسەیە بۆیان دەركەوت، كە: ئەوانەی كە جگەرە كێشن ئازاریان زۆر زۆرتر بوو لەوانە كە جگەرە ناكێشن، هەروەها ئەو نەخۆشانەی كە لە كاتی دیراسەكە وازیان لە جگەرە كێشان هێنا باشتر چارەسەریان لێدەكەوت بە بەراوورد لەگەڵ ئەوانە كە بەردەوام بوون لە جگەرە كێشان لە كاتی دیراسەكە!! پزیشكان ڕوون كردنەوەیان بۆ ئەمە، ئەوە بوو: كە نیكۆتین ئازاری پشت زیاد دەكات، هەر لەبەر ئەوەیە كەسەكە هەر چ جۆرە چارەسەرییەك بە كار بهێنێت ئازارەكەی هەر دەمێنێت و لا ناچێت. ئەم دیراسەیە بووە هاندەر بۆ زوو واز هێنان لە جگەرە كێشان بەتایبەتی لەو كەسانەی كە نەخۆشی پشت ئێشان و نەخۆشی فەقەراتیان هەیە، چونكە واز هێنانیان لە جگەرە كێشان مژدەی زوو چاك بوونەوەیان لە ئازار و پشت ئێشانەكە پێدەبەخشێت.

• قەترەی چاو بۆ چارەسەری سەر ڕووتانەوە

چەند زانایەكی بواری پزیشكی لە بەریتانیا بۆیان دەركەوت، كە جۆرە قەترەیەكی چاو كە بۆ چارەسەر كردنی ئاوی ڕەش بە كار دەهات، دەبووە هۆی بە هێز بوونی برژانگەكان، وە لە داهاتووی نزیكدا ئەگەری بە كار هێنانی بۆ چارەسەری سەر ڕووتانەوە هەیە. ئەو زانایانە كە لە زانكۆی (برادفۆرد) لە وولاتی بەریتانیا دیراسەی كلینیكیان لە سەر قەترەی (لومیغان) كە بۆ چارەسەری ئاوی ڕەشی چاو بە كار دێت، دەكرد. بۆیان دەركەوت بە كار هێنانی وەك چارەسەری یارمەتی زیاد بوونی مووی برژانگەكان دەدات، هەر بۆیە ئەو پزیشكانە لەو بڕوایەدان كە ئەو دەرمانە هەمان كاریگەری لە سەر مووی پرچ هەبێت و یارمەتی زۆر بوونی تاڵی موووەكان و چڕ بوونی قژ بدات، هەر بۆ

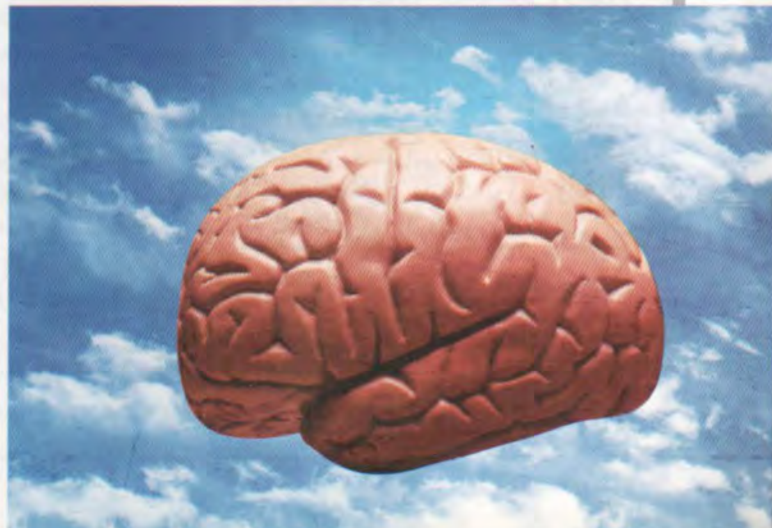
هەمان مەبەست ئەو پزیشکانە ئێستا تاقیکردنەوە سەرەتاییەکانی خۆیان دەربارەی کاریگەری ئەو دەرمانە لە سەر بە کارهێنانی وەکو چارەسەریەکی سەر ڕووتانەوە خستۆتە کار. بەر پرسی ئەو لێکۆڵینەوەیە، ئەوەی ڕوون کردەوە: کە پێشتر هەروەک باوە ئەو جۆرە قەترەیە بۆ چارەسەری نەخۆشی ئاوی ڕەشی چاو بە کار هاتووە و بووەتە هۆی زۆر بوونی تاڵە مووەکانی برژانگ، لە ئێستادا دەرئەنجامی تاقیکردنەوەکان ئەوەیان بۆ سەلماندووین کە ئەو جۆرە ماددەیە هانی زوو گەشە کردنی تاڵە مووەکانی قژ دەدەن و پرچ پڕ و تۆخ و تیر دەکەن!! ئەمەش لەوانەیە هۆکار بێت بۆ دەرکەوتنی ڕێگایەکی نوێ لە چارەسەر کردنی نەخۆشی سەر ڕووتانەوە.

•خەو بردنەوە لە ڕۆژدا پەیوەندی بە ئاستی ڤیتامین (D)ەوە هەیە

دیراسەیەک دەریخست کە پەیوەندییەکی ڕوون و ئاڵۆز هەیە لە نێوان خەوبردنەوە لە ڕۆژدا و ئاستی ڤیتامین (د)، ئەو دیراسەیە لە سەر زیاتر لە (٨١) نەخۆش کرا بوو، کە سەردانی کلینیکی چارەسەر کردنی گرفتەکانی خەویان کرد بوو. ئەو کەسانە گرفتی خەو زڕان و خەو بردنەوە لە ڕۆژیان هەبوو، لەو کەسانە خوێن وەرگیرا بوو بۆ پشکنینی ئاستی ڤیتامین (د)، وە بینرا: کە لە کۆمەڵێکیان کە ئاستی ڤیتامین (د) لە خوێنیان ئاسایی بوو، لەگەل زۆر بوونی خەو بردنەوە بەرە بەرە ئاستی ڤیتامین (د)یان لە خوێندا ڕووی لە کەمی بوو، ئەوەش بە زۆری لە ڕەش پێستەکان بوو. کەچی لە کۆمەڵەکەیتر زیاد بوونی ئاستی ڤیتامین (د) لە خوێندا ڕادەی خەو بردنەوە لە ڕۆژدا زیاد دەکات، هەر چەند زانایان ئەوە دووپات دەکەنەوە کە ئەوە دیراسەیەکی سەرەتاییە و دەریدەخات کە پەیوەندییەکی تۆکمە لە نێوان ئاستی ڤیتامین (د) و خەو بردنەوە هەیە، لەگەل ئەوەشدا پەیوەندییەکە ئاڵۆزە و پێویستی بە دیراسە و لێکۆڵینەوەی زیاتر هەیە.

• نان خواردن ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ کەم دەکات

پزیشکان لە زانکۆی بەرشلۆنە لە وولاتی ئیسپانیا لێکۆڵینەوەکیان لە سەر سوودە تەندروستییەکانی خواردنی نان کرد، بەتایبەتی سەبارەت بەوەی کە خواردنی نان یارمەتی زیاد بوونی چەوری سوود بەخش لە ناو خوێن دەدات، کە بوونی پێویستە بۆ تەندروست بوونی دڵ و مولوولە خوێنبەرەکان. زیاد بوونی ئەو جۆرە چەورییە ئەوە دەگەیەنێت، کە: ئەو کەسە چەوری خراپی دەناو خوێندا کەمە و چەوری سوود بەخشی زۆرە. ئەو پزیشکانە لێکۆڵینەوەکەیان لە سەر زیاتر لە (٢٧٥) کەس لە بە تەمەنەکان کرد بوو (کە مەترسی تووش بوونیان بە نەخۆشییەکانی دل هەبوو)، بۆ زانینی کاردانەوەی خواردنی نان (نانی سپی یان بۆر). دەرئەنجام بۆیان دەرکەوت: کە ئەو کەسانەی ڕۆژانە نان دەخۆن چەوری سوود بەخشیان لە ناو خوێندا زۆرە و بڕی ئەنسۆلین لە ناو خوێندا کەمە بە بەراوورد بەوانە کە نان ناخۆن!! کە بەمەش گریمانی تووش بوونیان بە نەخۆشییەکانی وەکو جەڵتە کەم دەبێتەوە.



مەلیک

دوو برادەر هەردووکیان تەمەنیان لە شەستی تێپەڕی کرد بوو، ماوەیەکی زۆر بوو یەکتریان نەدی بوو. گەیشتنە یەک، ئەمن خۆش و ئەتوو خۆش، دوای پرسینی حاڵ و ئەحواڵی یەکتری، یەکەکیان پرسی: ئەرێ برام کووی؟ ماری لێت ڕازینە؟ ئەویتر، وەرامی ئەوە بوو: مەلیک؟!! برادەرەکەی، گووتی: دەنا، ئەمن زۆر خراپم و لۆ ئەولای حەشتەبا لە گۆڕێ نییە، کوو ئەتوو مەلیکی؟!! برادەرکە، گووتی: بە سەری توو، ئەمن مەلیکم. کابرا، لە دڵی خۆی، گۆتی: بە خوای دیارە تەواو تێنەگەیشتووە، گووتی: دەرێم، کابرا کووە؟ ئەویش دووبارە، گووتی: مەلیکە. بۆیە خۆی پێڕانەگیرا و هەڵی کووتایە، کوو مەلیکە ئەمن هاوزەی توومە، خراپم لەو بارەیەوە، کوو ئەتوو مەلیکی!!؟ کابرا، گووتی: بە خوای مەلیکم، مەلیک لەبەر کەس هەڵناستەوە و ئەوەی منیش هەر وایە، بۆیە بووە قاقای پێکەنینیان.

درێژترین کاتی خاێنراو بۆ نەشتەرگەری

لە ڕاستیدا درێژترین نەشتەرگەری بریتییە لەو نەشتەرگەرییانەی کەوا بۆ (مێشک) ئەکرێن، ئەمەش کرا بوو لە ڕۆژانی (١٧) و (١٨)ی کانوونی دووەمی ساڵی (١٩٧٢ز) بۆ (ڤیکتۆر زاغویتا) کە تەمەنی (١٩) ساڵان بوو، وە درێژترین نەشتەرگەری کە کرابێ بریتی بوو لەو نەشتەرگەرییەی کە لە نەخۆشخانەی (سان دییگۆ)ی شاری کالیفۆرنیا ئەنجام درا بوو، کەوا: پزیشکی نەشتەرگەر بۆ (٣١) کاتژمێر لە هۆڵی نەشتەرگەری مابووەوە.

پ١/ هیمداد زرار، هەولێر: کوڕەکەم تەمەنی پێنج ساڵ و دوو مانگە، درێژییەکەی (١٠٠ سم)ە، کێشی لەشی (١٣ کغم)ە. ئایا وەزن و درێژییەکەی تەواوە؟

و/ ئەو کێشە بۆ تەمەنی منداڵت کەمە، ئەمەش مانای وایە کە گەشەی لەشی تەواو نییە. بۆیە ئامۆژگاری بەڕێزتان دەکەم: کە سەردانی پزیشکێکی منداڵانی پێ بکەیت، هەتا لە هۆکاری کەمی کێشەکەی بکۆڵێتەوە!! وە بە گوێرەی هۆکارەکە چارەسەری پێویستی بداتێ.

پ٢/ هیمداد، تەمەن (٢٢ ساڵ)، هەولێر: من کاتەک وەرزش دەکەم و زۆر غار دەدەم و ماندوو دەم، هەست دەکەم پیسایم ڕەنگی ڕەش دەبێت. ئەوەش هەموو کاتەک وانییە، بەڵکو ناوە ناوەیە. وە لەگەڵی ناوە ناوە هەست بە تەنگێش ئێشان و ئازاری زۆر دەکەم، ئایا هۆکاری ئەمە چییە؟

و/ گۆرانی ڕەنگی پیسایی بۆ ڕەش مانای بوونی خوێنبەر بوون دەدات، چ لە گەدە یان دوانزدە گرێ. وەهەروەها لەوانەیە هۆکاری ڕەش بوونی پیسایی بەکار هێنانی ئەو دەرمانانە بێت کە ماددەی ئاسنی تێدا بێت. هۆکارەکانی خوێنبەر بوون لە گەدە و دوانزدە گرێ، لەوانەیە بە هۆی: هەوکردنی گەدە بێت، برینی گەدە یان دوانزدە گرێ، داڕووشانی دیواری بۆری سورێنچک یان بە هۆی بە کار هێنانی دەرمانی ئازار و ژان لابەر و دەرمانی وەکو ئەسپرین. زۆر هۆکاریش دەبنە هۆی ڕەش بوونی پیسایی، لەوانە: بە کار هێنانی شەرەتی ترێی ڕەش یان خواردنی میوەی ترێی ڕەش، خواردنی هەندێک جۆری میوە، بە کار هێنانی ڤیتامینەکان لە شێوەی حەب و دەرمان کە ماددەی ئاسنیان لەگەل دایە یان بە کار هێنانی هەندێک جۆری دەرمان. هەرچی سەبارەت بە گۆرانی ڕەنگی پیسایی بەڕێزتانە دەبێت بە هەندی وەر بگریت و سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دل و هەناو بکەیت هەتا لە هۆکاری گۆرانی ڕەنگی پیسایت بکۆڵێتەوە و پشکنینی پێویستت بۆ بکات و دواتر بە گوێرەی هۆکارەکە چارەسەری پێویستت بۆ بکات.

پ٣/ هیوا، کەرکووک، تەمەن (٢٠ ساڵ): هۆکاری قژ هەڵوەرین چییە؟ وە چارەسەری چییە؟ (ئەو پرسیارە لە لایەن د. ئاراس حەسەن شێروانی، پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست وەرام دراوەتەوە)

و/ قژ هەڵوەرین هۆکاری زۆری هەیە، لەوانە:

أ. هۆکاری فەسلەجی (physiological):

١. ڕۆژانە قژ هەڵوەرین کە (٥٠ - ١٠٠) دانەیە.

٢. قژ هەڵوەرینی کۆرپەلە: کە لە تەمەنی سێ مانگی دەست پێدەکات بە شێوەی ماک یان قان (patch) یان گشتی (diffuse).

٣. قژ هەڵوەرین کە دوای تەمەنی چل ساڵی دەست پێدەکات بەتایبەتی لە پیاو.

ب. زیاد بوونی ڕێژەی قژ هەڵوەرینی ڕۆژانە زیاتر لە (١٠٠) دانە پێی دەووترێت: (Tellogen Effluvium)، هۆکارەکانی ئەمانەن:

١. دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری گشتی (سڕ کردنی گشتی، (General Anaesthesia) بە سێ مانگ دوای نەشتەرگەرییەکە.

٢. دوای (٣ - ٤) مانگ پاش لەدایک بوونی کۆرپەلە (post delivery).

٣. دوای ڕوودانی نەخۆشییەکی درێژخایەن یان نەخۆشییەکی گشتی (systemic disease).

٤. دوای ڕوودانی کارەساتێکی ناهەموار و دڵتەزێن یان ڕوودانی شتێکی چاوەڕوان نەکراو و پشێوی دەروونی (post psychological trauma).

ئەم هۆکارانە دەبنە هۆی وەستانی گەشە کردنی موو و درێژ بوونی قۆناغی پشوودان، دوای چەند مانگێک کەوتنی مووی سەر و قژ هەڵوەرین.

ج. هۆکاری خۆراکی: وەک کەم بوونەوەی ڕێژەی ئاسن و زنک و پرۆتین، وەک: لە کاتی خوێنبەر بوونی زۆریان نادیار بە هەر هۆیەک بێت (نەخۆشی بریندار بوونی ناوپۆشی دوانزە گرێ و زیاد بوونی خوێن لە سووڕی مانگانە لە ئافرەتان و.... هتد).

د. نەخۆشی ڕژێنەکان: وەک ڕژێنی دەرەقی و نەخۆشی شەکرە.... هتد.

ه. هەبوونی نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی پێست: وەک نەخۆشی سەدەف (psoriasis)، دەردە گورگ(SLE) و.... هتد.



و. هەبوونی نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی خوێن و گرێ لیمفاوییەکان: وەک لوکیمیا و نەخۆشی گرێ لیمفاوییەکان (Lymphoma).

ز. بەکارهێنانی دەرمان: وەک دەرمانی دژە خوێن مەیین (Heparin) و دەرمانی دەرمانی مەنع (oral contraceptive) و دەرمانی وەک (cholchicine) و هۆرمۆنەکان (antiandrogenic)و دەرمانە کیمیاییەکان (cytotoxic &chemotherapeutic agent) دەبێتە هۆی وەستاندنی قۆناغی گەشە کردن و کەواندن بە خێرایی (anogen arrest).

ح. هەبوونی نەخۆشییە دەروونیەکان و دڵتەنگ بوون (anxiety &depression)، باری نائاسایی و ناجێگیری دەروونی بە شێوەیەکی گشتی.

گ. ژەهراویبوون بە ماددەی پالیۆم (Thallium Poisoning): ماددەیەکی بێ بۆن و بێ ڕەنگ و بێ تامە، بۆ کوشتنی گیانەوەرە زیان بەخشەکان بە کار دێت وەک مشک. ئەم

ماددەیە هەندێک جار لە کاری تیرۆرستی بە کار دێت.

ی. بە کار هێنانی ڕێگە چارەکانی شێرپەنجە بە گشتی (Radiotherapy).

وە چارەسەری قژ هەڵوەرین، بە:

١. لابردن وچارەسەر کردنی هەر یەکێک لەو هۆکارانەی کە هەیە (underling cause).

٢. لابردنی هەر هۆکارێک کە دەبێتە هۆی لاواز کردن و پچراندن و ڕاکێشان و تێکشکاندنی موو لە شوێنەکەی خۆی (ڕەگی موو hair follicle) ئەمەش بە چەند شتێک دەبێت:

أ. کەم کردنەوەی هۆکاری گەرمی لە سەر قژ، وەک: بە کار نەهێنانی ئاوی گەرم و گەرمی ووشک کردنەوە و گەرمی لە کاتی بەکارهێنانی بۆیە و .... هتد.

ب. کەم کردنەوەی ڕاکێشانی قژ، وەک: لە کاتی شانە کردن بە بەکار هێنانی شانەی دەنک کراوە و گەورە نەک دان بچووک، واتە: ئاسان کردنی کرداری شانە کردنی قژ، وە لوول نەدانی قژ لە دوای سەر شووشتن یان بەکار هێنانی شتی بەهێز، وەک: لاستیک.

ج. کەم کردنەوەی نینۆک و بەکار هێنانی ناو لەپ و پەنجە لە کاتی سەر شووشتن نەک نینۆک، نەهێشتنی توندی لە سەر قژ(Avoid trauma to hair follicle).

د. خواردنی میوە و سەوزە.

ە. بەکار هێنانی چارەسەری تایبەتی.

پ٤/هێڤی، تەمەن (١٩٨٩ز)، هەولێر: هۆکاری چییە قژم زۆر هەڵدەوەرێ؟ زوو زوو ڕەونەقی لە دەست دەدات؟

و/ هۆکارەکانی قژ هەڵوەرین لە پرسیاری پێشوو وەرام دراوەتەوە. هەرچی سەبارەت بە ڕەونەقی پرچە، ئەوا: دەبێت هەموو کەس گرنگی بە قژی بدات بەتایبەتی ئافرەتان چونکە قژی جوان کەسایەتی ئافرەت دەر دەخات و لای خەڵکی خۆشەویست دەکات و جوانی بە ئافرەتەکە دەبەخشێت و هەموو جوانیەکیش لەبەر دڵانە. هەر بۆیە ئافرەتان پێویستە زیاتر گرنگی بە قژیان بدەن، لە هەر شوێنێک بێت (لە گووند یان لە شار) یان لە وەرزی (هاوین یان زستان)، وە لە هەموو کاتێک ئافرەتان دەبێت زۆر ئاگاداری پاک و خاوێنی قژیان بن و چاودێری تەواوی یەکە یەکەی تاڵە مووەکانی قژیان بکەن، وە هەروەها ئاگاداری هەر گۆڕانێک لە ڕەنگی یان ئەگەر ژمارەیەکی زۆر لە تاڵە مووەکانی سەری دەکەوت لە کاتی قژ داهێناندا یەکسەر ڕاوێژی پزیشکی بۆ وەربگرێت هەتا سیفەتە جوانەکانی قژ و زیندووی قژەکەی لە دەست نەدات. دەبێت هەموو ئافرەتان ئاگاداری ئەوە بن کە شانە و ئامێری کارەبایی و سەردانەکانی ئارایشگاکانی ئافرەتان و بەکار هێنانی شامپۆ و مەوادەکانیتری جوانکاری بە زیادی بێتامی بەکار نەهێنێت. هەروەها زۆر گرنگی بە خۆراکی بدات و خۆراکی هەموو پێکهاتەکانی خۆراکی تێدا بێت، هەروەک چۆن خۆراکی دروست کاردانەوەی لە سەر هەموو ئەندامەکانی لەش دەکات و جەستەی مرۆڤ ساغ و دروست دەکات، بە هەمان شێوە خۆراکی دروست ڕۆڵی گرنگی دەبێت لە زۆر ڕەونەق بوونی قژ و بریقەدار بوونی و دروست بوونی یەکە یەکە تاڵەکانی مووی قژ. هەموو ئافرەتان ئەگەر دەیانەوێت قژیان جوان بێت و ڕەونەقی هەبێت، دەبێت لە تووڕەبوون و خەم و شڵەژان و پشێوی دەروونی بە دوور بێت، هەتا دەتوانێت هەوڵی ئەوە بدات کە ژیانێکی ئارام بژێت و ئاسوودە بێت. ئافرەتان زۆر خۆ دوور بگرن لە بەکار هێنانی هەموو جۆرەکانی دەرمان بەتایبەتی دەرمانەکانی مەنعی منداڵ و ئەو دەرمانانەی کە بۆ کێش دابەزین بەکار دێت، وە لە دەرمانەکانی خەمۆکی و فەرامۆشکەر و ئەوانەی کە بۆ خەوتن بەکار دێت، ئافرەتان لەو جۆرە دەرمانە بە دوور بن. ماوەیەکیشە لە کوردستان ئافرەتان بە زۆری بۆیەی قژ بەکار دێنن، باشترە هەتا دەکرێت لە بەکار هێنانی ئەو جۆرە بۆیانە بەدوور بن!! لێگەڕێ با داوە مووەک و دووان و سێیان تێدا بە دیار بکەوێت، مووی سپی مانای تەواو پێگەیشتن و زیرەکی و جوانی دەدات بۆیە لەو ڕەنگ و بۆیانەی قژ خۆ بە دوور بگرن. ڕێکخستنی ژیان و ڕێکخستنی خۆراک و گرنگیدان بە پاک و خاوێنی قژ و وەرزش کردن و هەڵمژینی هەوای خاوێن و خۆدانە بەر تیشکی خۆر لە بەیانی و ئێوارە، ئەوانە: هەموو هۆکاری باشن بۆ دروست بوون و تەندروست بوونی جەستە و پێست و قژ.

پ٥/ هەرمێ موحەممەد، مامۆستا، هەولێر، تەمەن (٢٨) ساڵ: غودەی سام چییە؟ چۆن دیاری دەکرێت؟ (ئەم پرسیارە لە لایەن د. سۆران موحەممەد غەریب، وەرام دراوەتەوە).

و/ مەبەست لە غودەی سام زیاد بوونی هۆرمۆنی کوێرە ڕژێنی پەریزادە، بە هۆی بەرز بوونەوەی ئاستی ئەو هۆرمۆنانەی ئەو ڕژێنە دروستی دەکات و دەیرژێنێتە ناو خوێنەوە. کوێرە ڕژێنی پەریزادە کوێرە ڕژێنەکە دەکەوێتە بەشی پێشەوەی مل و هۆرمۆنی سایرۆکسین دروست دەکات، دەیرێژێنتە خوێنەوە دەبێتە هۆی ڕێکخستنی زیندە چالاکییەکانی لەش. زیاد بوون و کەم بوونی ئەو هۆرمۆنە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی چەند نیشانەیەک لە هەموو کۆئەندامەکانی لەش و تێکچوونی فرمان و زیندە چالاکییەکانی لەش. هۆکارەکانی تووشبوون دەتوانرێت بەوە بزانرێت کە چەند هۆکارێک هەیە بۆ تووش بوون بە غودەی سام، لەوانە: (نەخۆشی گرەیڤز)، واتە: (گەورە بوونی هەموو ڕژێنەکە) باووترین هۆکاری تووشبوونی ئەو ڕژێنەیە بە نەخۆشی. گرێ گرێ بوونی ڕژێنەکە، بوونی یەک گرێ لە ڕژێنەکەدا، ئەم گرێیە سەربەخۆ کار دەکات و هۆرمۆن دروست دەکات و دەیرێژێت. هەوکردنی ڕژێنەکە بە هۆی ڤایرۆسەوە، بە کار هێنانی دەرمان بۆ نەخۆشیتر، بوونی چەند نەخۆشیتر لە لەشدا کە کاریگەری هەبێت لە سەر ڕژێنەکە یان ببێتە هۆی دروست کردنی هۆرمۆنەکە (وەک: شێرپەنجەی

ڕژێنەکە). نیشانەکانی تووش بوون بە غودەی سام، ئەم ڕژێنە نیشانەی زۆرە و نیشانەکان دابەش دەبەن بە سەر (نیشانە زۆر باوەکان) و (نیشانە کەم باوەکان)، هەروەها مەرج نییە هەموو نەخۆشێک هەموو نیشانەکانی هەبێت، هەروەها مەرجیش نییە ڕژێنەکە گەورە بێت. سەرەتا تەنها تیشک دەخەینە سەر نیشانە زۆر باوەکان، ئەوانیش: (کەم بوونەوەی کێشی نەخۆشەکە سەرە رای بوونی ئارەزووی زۆر بۆ خواردن، هەست کردن بە گەرما، دڵە کووتێ، هەناسە توونەدی، شلەژاوی و دڵە راوکێ، شەکەتی، ئارەق کردنەوەی نائاسایی، دەست لەرزین، سوور بوونەوەی لەپی دەست، زەق بوون و دەرپەڕینی چاو). نیشانە کەم باوەکان بریتیین لە نەرمی و پووکانەوەی ئێسک، لەوانەیە ببێتە هۆی شکاوی یان کەم بوونەوەی باڵ، زگ چوون، سنگە کووتێ، بێهێزی ماسولکەکان، بوونی خوورانی لەش، ڕووتانەوەی قژ، کەم بوونەوە یان نەمانی سووری مانگانە لە مێینەدا، منال نەبوون، لەبار چوونی کت و پڕی منال، کەم بوونەوە و نەمانی ئارەزووی جنسی، زیاد بوونی لیک)، بەلام مەرج نییە هەموو نەخۆشێک هەموو نیشانەکانی هەبێت. چارەسەری ئەم نەخۆشییە بە پێی تەمەن و بوونی دووگیانی و قۆناغی نەخۆشییەکە یان سەر هەڵدانەوەی نەخۆشییەکە جۆری چارەسەرەکە دیاری دەکرێت. چارەسەریش بە هۆی یان بەکار هێنانی دەرمان: دەرمان بە شێوەی حەب بۆ ئەو کەسانە بە کار دێت، کە تەمەنیان لە چل ساڵ کەمترە یان بۆ یەکەم جار نەخۆشییەکەیان دیاری کراوە. وە پێویستە بەردەوام لە ژێر چاودێری پزیشک دابێت بۆ ماوەی (١٢ – ١٨ مانگ). دووەم جۆری چارەسەری بریتییە لە نەشتەرگەری، بۆ ئەو کەسانە ئەنجام دەدرێت کە ڕژێنەکە زۆر گەورە بووە کاریگەری لە سەر هەناسە هەیە یان لەبەر جوانکاری یان بە دەرمان چارەسەر نابێت یاخوود سەر هەڵدانەوەی نەخۆشییەکە پاش چاک بوونی بە دەرمان. سێیەم جۆری چارەسەر بریتییە لە یۆدی تیشکدەر، بۆ ئەو نەخۆشانە ئەنجام دەدرێت کە تەمەنیان لە چل ساڵ زیاترە، سەر هەڵدانەوەی نەخۆشییەکە پاش نەشتەرگەری لە هەر تەمەنێک دابێت یان ئەگەر نەخۆشییەکیتری قورسی لەگەڵدا هەبێت.

پ٦/ هەرێم هیوا ئەحمەد، هەولێر بێستانە، تەمەن (١٩٨٧ز): بۆچی مرۆڤ تووشی دڵە کزێ دەبێت و هۆکارەکانی تووش بوون بە دڵە کزێ چییە؟ چۆن خۆت دەپارێزیت؟ (ئەم پرسیارە لە لایەن د. سۆران موحەممەد غەریب، وەرام دراوەتەوە)

و/ هۆکارەکانی تووش بوون بە دڵە کزێ گەلێک زۆرن، بۆ ئەم مەبەستە شارەزایان لە بواری پزیشکی ئاماژە بەوە دەکەن کە هەندێک خۆراک و خواردنەوە هۆکاری دروست بوونی دڵە کزێن، ئەو خۆراکانەش ئەمانەن:

١. خواردنەوەی قاوە و خواردنەوە گازییەکان، خواردنەوە کحوولییەکان و سۆدە و هەر خواردنەوەیەک کە ماددەی کافایینی تێدایە.
٢. مزرەمەنییەکان، وەکو: لیمۆ، ئەنەناس، پرتەقاڵ.
٣. هەر شتێک لە ئارد دروست بکرێت و زۆر چەور بێت، وەکو: کێک و کولیچە چۆرەک.
٤. خواردنی سوورەوەکراو: ئەو خواردنانەی رۆنی زۆر بەکار دەهێنرێت لە کاتی ئامادە کردنی.
٥. هەندێک جۆری سەوزە، وەکو: توور، پیاز، بیبەر.
٦. هەروەها جگەرە کێشان و زیادە رۆیی لە خواردنەوەی کحوولییەکان، چونکە دوو هۆن بۆ لاواز کردنی کۆئەندامی دەمار.
٧. هیلاکی و شەکەتی هۆکارێکی سەرەکی دڵە کزییە.
٨. زیاد بوونی کێشی لەش و قەڵەوی هۆکارێکیتری دڵە کزییە.
٩. پشتێن بەستن بە توندی یان لەبەر کردنی جلکی تەسک و نارەحەت.

• ئامۆژگاری لە کاتی تووشبوون بە دڵە کزێ:

١. خواردنەوەی هەشت بۆ دە کووپ ئاو لە ڕۆژێکدا، چونکە ئاو خواردنەوە ڕاستەوخۆ کار دەکاتە سەر ترشەلۆکەکە و ئارامییەک بە سک و گەدە و نەهێشتنی ئاوسانی وورگ.
٢. خواردنەوەی کووپێک شیری سارد زۆر باشە بۆ نەهێشتنی دڵە کزێ، ئایس کرێم بە تامی ڤانیلا ڕاستەوخۆ لە ماوەی چەند خولەکێک دڵە کزێ ناهێڵێت.
٣. لە کاتی هەست کردن بە دڵە کزێ خواردنی چەند دەنکە بادەمێک زۆر بە سوودە بۆ نەمانی نیشانەکانی حالەتەکە.
٤. نان خواردن بە شێوەیەکی لەسەرخۆ و باش جووینی خۆراک.
٥. جووینی بنێشت بۆ نەهێشتنی بەلام ئاگادار دەوێت چونکە بنێشت جووین لە کۆندا وا مەزەندە دەکرا نیشانەکان لابەرێت هەندێک جار هۆکار دەبێت لە کۆبوونەوەی هەوای زۆر لە ناو زگدا و زگ بەلبوون و تێکدانی کرداری هەرس کردن.
٦. سەرینێکی بەرز بخەرە ژێر سەرت، هەوڵ بدە زۆر دروستانە بخەویت بۆ ئەوەی دوور بیت لە دڵە کزێ بە شەوان.

پ٧/ هۆگر، خەبات، تەمەن (٣٠ ساڵ): هۆکاری قژ هەڵوەرین چییە؟ چارەسەری چییە؟ (ئەم پرسیارە لە لایەن د. سۆران موحەممەد غەریب، وەرام دراوەتەوە)

و/ قژ مرۆڤ بە ڕێژەی یەک یان نیو سانتیمەتر زیاد دەکات لە مانگێکدا، قژی مرۆڤ لە ماددەی کریاتین کە پرۆتینە پێکهاتووە. بۆیە پێویستە ڕێژەیەکی تەواو پرۆتین بخورێت، ئەگەر پرۆتین کەم بوو لە لەش، ئەوا: تووشی قژ هەڵوەرین دەبین بۆیە پێویستە ئەو خۆراکانە بخۆین کە پرۆتینیان تێدایە، وەکو: هێلکە، پاقلە بابەتەکان، ماسی و گۆشتی مریشک و..هتد. وە بە کار هێنانی کەل و پەلی جوانکاری، وەکو: جێل و



بۆیە و شتیتر ئەمانەش هۆکارن بۆ قژ هەڵوەرین. وە هەروەها نەخۆشیش هەیە، وەکو: شێرپەنجە، دەردە ڕیوی و کەم بوونی ئاسن لە لەش، بە کار هێنانی دەرمانی دژە سکپڕیش هۆکارێکە. وە هەروەها بۆماوەش کاریگەری هەیە. وە بۆ لە پیاوان زۆرە چونکە پیاو زۆر دەجوولێن و مێشکیان زیاتر ماندووە و ڕێژەیەکی زۆر ووزە سەرف دەکەن، کە پڕۆتینی لەش کەم دەبێت و دەبێتە هۆی قژ هەڵوەرین. وە هەروەها کرداری هۆرمۆنی لە پیاو ڕوو دەدات، کە پێیدەووترێت: ئەندۆجینیک ئەلۆپیشیا. وە لە ئافرەتانیش ڕوو دەدات بەڵام پێیەوە دیار نییە، قژ هەڵوەرین لای پیاوان لە بەشی پێشەوەی دەست پێدەکات بەڵام هی ئافرەت ناوەڕاستی پشتەوەی، وە چارەسەریشی بە بە کارهێنانی دەرمان دەبێت.

پ٨/ دایکی هەتووان، سلێمانی، تەمەن (٢٧ ساڵ): من ژنێکم تەمەنم بیست و حەوت ساڵە و یەک منداڵم هەیە، گرفتەکەی من ئەوەیە: کاتێد دووگیان دەبم و منداڵ بە سکم دەکەوێت، منداڵەکەم دەبێتە شەش مانگ و لە سکم دەمرێت، پێشتر دوو منداڵم لە سکی مردووە. بۆ زانینتان من بە بەردەوامی سەردانی دکتۆرم کردووە و هەموو فحوساتێکم کردووە و دەڵێن: هیچ نەخۆشییەکت نییە، تەنیا ئەوە نەبێت لە کاتی منداڵم لە سکییە سووکەریم هەیە و شەکرەکەم بەرز دەبێتەوە. تەنانەت پیاوەکەم هەموو فحوساتێکی کردووە، وە هیچ دەرنەچووە، ئایا ئامۆژگاریتان چییە؟

و/ نەخۆشی شەکرەی کاتی دووگیانی بەتەنیا کافییە بۆ ئەوەی کۆرپە لە ناو زگی دایکی بکوژێت، تەنانەت نزیکەی (٣ – ١٠٪) ی ژنان تووشی نەخۆشی شەکرەی کاتی دووگیانی دەبن بە درێژایی ژیانیان. ئەگەر ژنێک نەخۆشی شەکرەی کاتی دووگیانی هەبوو، ئەوا: دەبێت زۆر بە ووردی چاودێری دایکەکە بکرێت لە کاتی دووگیانییەکەی، هەروەها چاودێری بەردەوامی کۆرپەکەی زگی بکرێت. نەخۆشی شەکرەی کاتی دووگیانی ئەگەر زۆر بە ووردی چاودێری نەکرێت، زۆر ماک و ئاڵۆزی دروست دەکات، لەوانە: لەوانەیە ببێتە هۆی زوو بوونی منداڵەکە یان زیاد بوونی ئاوی ناو وێڵداش یان لەوانەیە منداڵەکە تووشی نەخۆشییە زگماکییەکان لە دڵ و دەمار و موولوولە خوێنەکان بکات، لەوانەیە فشاری خوێنی دایکەکە لە دوا دوایی مانگەکانی دووگیانی فشاری خوێنی (زەخت)ی زۆر بەرز بێتەوە و دایکەکە تووشی (ژەهراوی بوونی دووگیانی) بکات. هەر بۆیە پێویستە دایکەکە زۆر بە ووردی چاودێری شەکرەی ناو خوێنی بکات و ئاگاداری ئاستی شەکر لە ناو خوێن بکات و بە گوێرەی ئاستی شەکرەکە لە ناو خوێن دەرمان و چارەسەری بدرێت بە ژنەکە و ژنە دووگیانەکە پارێزی توووند بکات و ڕۆژانە خۆراک بەو ڕێژەیە بە کار بیات کە (١٨٠٠) یەکە ووزەی بداتێ، بە جۆرێک کە دابەشی سەر جەم کرا بێت کە لە نێوانیان دوو قاوەڵتی تێدا بێت. جاری وا هەیە پێویست دەکات کە شورنقەی ئەنسولین بە دایکەکە بدرێت ئەگەر ڕێژەکەی شەکر لە ناو خوێن زۆر بەرز بوو، هەتا دایکەکە لەو مەترسییانە بە دوور بێت، هەروەها کۆرپەکە لە ماک و ئاڵۆزییەکانی شەکرە بە دوور بێت کاتێک لە ناو زگی دایکییەتی، وە کاتێک لە دایک دەبێت. چاودێری کردنی دایکەکە بە کردنی سۆناری زگ و چاودێری لێدانەکانی دڵی منداڵەکە و بەراوورد کردنیان لەگەڵ یەکتری، وە ئەگەر پێویستی کرد پشکنینی ئاوی ناو وێڵداش.



پ٩/ کازیوە کاوە، تەمەن (١٩ ساڵ)، خانەقین: ئایا چارەسەری ینبڕی نەخۆشی شەقیقە هەیە؟ ئامۆژگارییەکان چین بۆ ئەوەی زۆر سەر ئێشانم بۆ نەیەت؟ من ماوەی دوو ساڵە چووم بۆ لای دکتۆر، گووتی: نەخۆشی شەقیقەت هەیە؟

و/ بەداخەوە، هەتاکو ئێستا چارەسەری بنبڕی نەخۆشی لا سەر ئێشە (شەقیقە) نییە، وە نەخۆشییەکە ئەوەی کەسەکە بێزار دەکات نیشانەکانێتی، بۆیە چارەریش تەنیا بۆ کەم کردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشییەکەیە، هەنووکە شورنقەی چاک هاتۆتە مەیدانی چارەسەری نەخۆشی لا سەر ئێشە بە جۆرێک کە زۆر کەم نۆبەتە ژانی سەرت بۆ دێت. هەندێک ڕێنمایی هەن، کە ئەو نەخۆشانەی لا سەر ئێشەیان هەیە دەبێت پیادەی بکەن، لەوانە:

١. دوورکەوتنەوە لە پشێوی دەروونی و تووڕە بوون و خەم، کەسەکە دەبێت هەوڵی ئەوە بدات هەر دەم ئارام بێت، باری دەروونی جێگیر بێت.

٢. باشترە خۆ دوور بگریت لە هەندێک جۆری خۆراک و خواردنەوە و بۆن و بەرامە کە لەوانەیە نۆبەتی لا سەر ئێشەکەت بۆ بێنێت یان لێت توووند بکات. نموونەش بۆ ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە ئازاری لا سەر ئێشەت بۆ دێنێت، وەکو: چوکلێت، یان خواردنی هەندێک جۆری گۆشت کە پڕە لە نیترات یان خواردنی پەنیری ترش، خواردنەوەی مەی (کحوول)، تورشیات، مزرەمەنییەکان، مۆز، پیاز، خواردنەکانی کە لە ناو قووتوو دان.

٣. ئاگاداری ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن بێت و ئاگادار بیت نەوەک ڕێژەی شەکر لە ناو خوێنت دابەزێت، ئەمەش بەو هۆیە دەبێت کە بڕی چاک لە خۆراک بخوات. هەر بۆیە بە هیچ جۆرێک جەم بێری مەکە، بەڵکو ئەو خواردنانە بخۆ کە ڕێژەی خوێن لە ناو شەکر بەرز دەکاتەوە بە جۆرێک کە ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا لە ئاستێکی جێگیر بهێڵێتەوە.

٤. خۆ ڕاهێنان لە سەر ڕاهێنانی وەرزشی گونجاو، بەتایبەتی کە توانای جەستەیی و دەروونی و بڕوا بەخۆ بوون زیاد دەکات.

٥. لە کاتی تووش بوون بە نۆبەتی لا سەر ئێشەکە سارد کەرەوە (کمادات) لە سەر ئەو لایەی کە تووشی لا سەر ئێشەکە بووە دابنێ، یان بە شێلای ئەو خوێنبەرەی کە دەکەوێتە پێشەوەی گوێ لەو لایەی کە تووشی لا سەر ئێشەکە بووە.



٦. دەرمان: ئەوانەی لە کاتی نۆبەتی لا سەر ئێشەکە بە کار دێت، ئەگەر لا سەر ئێشەکە زۆر توند نەبوو، ئەوا: دەرمانی سادەی ژان لابەر بە کار دێت بۆ نموونە دەرمانی وەکو (ئەسپرین) یان (پانادۆل)، یان دەرمانێتر ئەگەر لا سەرئێشەکە لە سەرەتا زۆر توند. کە نۆبەتە لا سەر ئێشەکە لاچوو، وە نەما ئەو کات پزیشک دەرمانی ئەوەی بۆ دەنووسێت کە جارێکیتر ژانەکەی بۆ نەیەتەوە یان درەنگتر بۆی بێتەوە. ئەم جۆرە دەرمانانەی کە بۆ خۆپاراستن لە هاتنی نۆرەی لا سەر ئێشە بە کار دێت، ئەو کاتانە بە کار دێت ئەگەر زۆر نۆبەتە ئازاری بۆ بێت یان ئازارەکەی زۆر بە توندی بێت یان نەخۆشەکە بێزار بکات، ئەو جۆرە دەرمانانە بۆ ماوەی زۆر بە کار دێت و نابێت بێ راوێژی پزیشکی پسپۆر بە کار بێت.

پ١٠/ ئاوێستا کەریم، مامۆستا، تەمەن (٣٢ ساڵ)، هەولێر: ئایا نیشانەکانی زۆر ئیش کردنی غودە چییە؟ ئەگەر ئەو نیشانەم هەبوو، چ پشکنینەک باشە بیکەم؟

و/ نەخۆشی غودە کە لە ناو خەلکی بۆ زیاد رژانی هۆرمۆنی دەرەقی یان هۆرمۆنی ملە قورتە بە کار دەبەن، بۆ زانینی ئەوەی ئایا کەسێک نەخۆشی زیاد رژانی هۆرمۆنی ملە قورتەی هەیە، ئەوا: پزیشک دوای دانیشتن لەگەل کەسەکە و گوێ گرتن لە هەموو نیشانەکانی نەخۆشی کەسەکە پشکنینی خوێن بۆ کەسەکە دەنووسێت کە زۆر ئاسانە و بێ ئازارە و بە کاتێکی کەم ئەنجامەکەی دەدرێتەوە. هەر چەند مرۆڤ پێویستە هەر تەمەنی گەیشت بە سی ساڵی هەتا هیچ نیشانەیەکی زیاد یان کەم رژانی ئەو رژێنەی نەبێت دەبێت جارێک پشکنینی خوێن بۆ هۆرمۆنی دەرەقی بۆ خۆی بکات و ئەگەر دەرچوو پشکنینەکەی ئاساییە، ئەوا: دوای ئەوە هەر پێنج ساڵ جارێک ئەو پشکنینە بۆ خۆی دووبارە بکاتەو. وە ئەو کەسانەی ئەو رژێنەیان زۆر ئیش دەکات چەند نیشانەیەکیان دەبێت، لەوانە:

١. دابەزینی کێشی لەش، هەر چەند کەسەکە ئارەزووی خواردنی زۆر دەبێت بەلام کێشی لەشی زۆر کەم دەکات و لاواز دەردەکەوێت.
٢. زگچوون.
٣. دەست لەرزین.
٤. زۆر و زوو تووڕە بوون تەنانەت نەخۆشەکە بەخۆشی هەست بەوە دەکات کە لەخۆوە بێئەوەی هۆیەکی دیاری کراو هەبێت یان پێویست بێت تووڕە دەبێت.
٥. دڵە کوتە.
٦. ئارەقە کردنی زۆر و ناو لەپ ئارەقە کردن.
٧. کاتەک نەخۆشییەکە زۆر توند دەکات، کەسەکە ماسولکەکانی لەشی لاواز دەبێت بێئەوەی هیچ ئازارێکی هەبێت.

پ١١/ دارا بورهان، تەمەن (٢٧ ساڵ)، پیشە کاسب: هەست بە سەر سووڕانی زۆر دەکەم، لەگەلی سەر ئێشەم هەیە و شت لە بیر دەکەم. وە تەماشا دەکەم زوو زوو شتم بیر دەچێتەوە و بیرم بۆ ئەو کارە ناچێت کە دەمەویست بیکەم. ئایا ئەمە هۆکاری چییە ؟

و/ هەست کردن بەوەی کە سەر سووڕان و سەر ئێشە و شت بیر چوونەوەت هەیە، چەندەها هۆکاری هەیە. لەوانە: هۆکاری فەسلەجی (فرمانی) و هۆکاری نەخۆشی، هەموویان هۆکاری مەترسیدار نین. بوونی ئەو نیشانانە لەو تەمەنەی تۆ، هەموو کات بە هۆی هۆکاری سادەوە دەبێت. هەر بۆیە هەر لە سەرەتاوە پشکنینی رێژەی خوێن بۆ خۆت بکە، هەتا بزانین: ئایا خوێنت کەم نییە؟ زۆر جار کەم خوێنی هەموو ئەو جۆرە نیشانانە دروست دەکات، وە ئەگەر هۆکارە ئەوە بوو، ئەوا: چارەسەری زۆر ئاسانە و بە چاک کردنی جۆری خۆراک و وەرگرتنی دەرمان لە پزیشک بۆ چارەسەری کەم خوێنی چارەسەر دەکرێت. هەر بۆیە سەرەتا برۆ لای پزیشک، ئەو لەگەل پشکنینی رێژەی خوێن هەندێک پشکنین بۆ زانینی چالاکی گورچیلە و چالاکی جەرگ و زانینی ئاستی چەوری و دۆن لە ناو خوێن لەگەل ئاستی رێژەی شەکر لە ناو خوێن بۆت دەکات. هەروەها لە هۆکارە ئۆرگانییەکانی ئەو نیشانانە، بۆ نموونە: نەخۆشییەکانی گوێ بەتایبەتی بوونی هەوکردن لە گوێی ناوەوە لەوانەیە ئەو نیشانانە دروست بکات. هەتا کزی چاو زۆر جار ئەو نیشانانە دروست دەکات، تەنانەت نەخۆشی ددانەکانیش ئەو جۆرە نیشانانە دروست دەکات. هەرچی هۆکارە دەروونییەکانە، ئەوا: نەخۆشییەکانی رارایی و قەلەقی و نەنووستن بە تەواوی و نائارامی و وەرزش نەکردن و رێک نەبوونی خەوتن ئەو نیشانانە دروست دەکات. زۆر جار نەخۆشی خەمۆکی دەبێتە هۆی زوو بیر چوونەوە و سەر ئێشان و کەم خەوتن و سەر ئێشان.

پ١٢/ ئەحمەد موحەممەد، کارمەندی تەندروستی: بۆچی لە کاتی پارچە پارچە کردنی پیاز فرمێسک لە چاوی مرۆڤ دێت؟ ئایا ئەوە چاو خاوێن دەکاتەوە؟

و/ پیاز جۆرە ماددەیەکی تێدایە کە پێی دەووترێت کبریت، لە کاتی پارچە پارچە کردنی پیاز ئەو ماددەیە دێتە دەرەوە، ئەمەش لەگەل شلەی فرمێسکی چاو کار لێک دەکەن و ترشی کبریت پێکدێنێت، ئەو جۆرە ترشە دەبێتە هۆی زۆرتر بوونی فرمێسک لە فرمێسکە رژێنەکانەوە، وە چاو زۆرتر فرمێسک دەرژێنێت هەتا لەو ماددەیە خۆی رزگار بکات.

پ١٣/ رزگار عەلی، هەولێر: کوڕێکی تەمەن نۆ ساڵم هەیە لە مەکتەبە و لە برادەرەکانییەوە تووشی نەخۆشی مێکووتە بووە. یەک حەفتە پێشتر بوو لە قوتابییەکانی هاورێی تووشی ئەو نەخۆشییە بوون. ئایا چارەسەری نەخۆشی مێکووتە چییە؟ وە هەنگاوەکانی خۆپاراستن لەو نەخۆشییە چیین؟ (وەرامی ئەو پرسیارە لە لایەن د. سەیفەددین محێدین، بەر پرسی

> هەر بۆیە سەرەتا برۆ لای پزیشک، ئەو لەگەڵ پشکنینی ڕێژەی خوێن هەندێک پشکنین بۆ زانینی چالاکی گورچیلە و چالاکی جەرگ و زانینی ئاستی چەوری و دۆن لە ناو خوێن لەگەڵ ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن بۆت دەکات. هەروەها لە هۆکارە ئۆرگانییەکانی ئەو نیشانانە بۆ نموونە: نەخۆشییەکانی گوێ بەتایبەتی بوونی هەوکردن لە گوێی ناوەوە لەوانەیە ئەو نیشانانە دروست بکات.

هۆبـەی نەخۆشـییە گـوزارەکان لــە بەڕێوەبەرایەتـی تەندروستی هەولێر).

و/ هـەر کاتێـک دایـک هەسـتی کـرد منداڵەکـەی تووشـی مێکوتـە بـووە، ئـەوا: بۆ دڵنیا بوون پێویستە منداڵەکەی بەرێتە لای پزیشـک. تـا ئێسـتا چارەسـەرێکی کاریگـەر و تـەواو بـۆ ئـەو منداڵانـەی تووشـی مێکوتـە بوونـە نییـە بـەڵام زۆربـەی نەخۆشـەکان بـۆ خۆیـان چـاک دەبنـەوە، هەروەهـا ئـەو دەرمانانـەش کە دەدرێنە نەخۆش تەنیا بۆ کـەم کردنەوەی نیشـانەکانی نەخۆشـییەکە و بەخشـینی ئارامییە، بۆ نموونـە: بۆ لابردنی تا و ئازار دەرمانـی (پاراسـیتامۆڵ) و هەروەهـا بـۆ لابردنـی خـوران دەرمانـی دژە هیسـتامین (antihistamine) و کالامیـن لۆشـن بـەکار دەهێنرێـن. دەتوانیـت دەرمانـی دژە ڤایرۆسـی، وەکـو: (Acyclovir) بـۆ کـەم کردنـەوەی نیشـانەکانی نەخۆشـییەکە بـەکار بهێنرێت بەتایبەتـی لـەو کەسـانەی ئەگـەری تـووش بوونیـان بـە مێکوتـەی توونـد هەیـە بـە هـۆی نەبـوون یـان کـەم بوونـی بەرگـری لەشـیانەوە، بـۆ نموونـە: لـە حاڵەتـی نەخۆشـییەکانی سـیپەلاک یـان نەخۆشـی کەمـی بەرگـری لـەش یـان بەکارهێنانی دەرمانی (steroid) ستیرۆید. پێویسـتە نەخـۆش جیـا بکرێتـەوە و بایـەخ بـە پـاک و خاوێنـی کەسـێتی بدرێـت و شـوێنی فێنـک و سـارد سـوودی بـۆ نەخـۆش هەیـە بـەڵام گەرمـی و ئـارەق کـردن منـداڵ پتـر نارەحـەت دەکـەن. باشـترە نەخـۆش، جلـک و بەرگـی لـووس و فـراوان لەبـەر بـکات، نینۆکـی کـورت بکرێتـەوە. هەروەهـا شووشـتنی لـەش بە ئـاوی شـلەتێن بـۆ پاراسـتنی نەخـۆش لـە هەوکردنـی بەکتریایـی سـەربار پێویسـتە، ئەگـەر هاتـوو هەندێـک سـرکە بکرێتـە نـاو ئاوەکـە سـوودی زیاتـر دەبێـت. هەرچـی سـەبارەت بـە خۆپاراسـتنە، ئـەوا:

بـۆ خۆپاراسـتن لـە تـووش بـوون بـە نەخۆشـی مێکووتـە ماکوتـەی (ڤاکسـین) تایبـەت دژی نەخۆشـییەکە هەیـە، بۆیـە لـەو وولاتانـەی کـە نەخۆشـی مێکوتـەی تێـدا بۆتـە گرفتێکـی تەندروسـتی گشـتی یـان کێشـەیەکی ئابـووری و کۆمەڵایەتـی دەتوانرێت ماکوتەکەبخرێتە نـاو بەرنامەی کوتانی منداڵانەوە ئەم ڤاکسینە لە هەندێک وولاتانـی جیهـان، وەکـو: کۆریـا و ژاپـۆن و میرنشـینی عەرەبـی یەککرتـوو و هەندێـک وولاتانـی دیکـەی ئەورووپا بەکار دەهێنرێت، بـەڵام تـا ئێسـتا لـە ئێراقـدا نەخراوەتـە نـاو بەرنامـەی کوتانـی منداڵانـەوە. منـداڵ لـە تەمەنـی (١٢ – ١٨) مانگـی دژی نەخۆشـی مێکوتـە دەکوترێـت بـەڵام دەتوانرێـت ماکوتـە تاکـو تەمەنـی (١٣) سـاڵی بدرێتـە منـداڵان. ئەگـەر هاتـوو لـەو تەمەنـەش بـەکار هـات، ئـەوا: دەبێـت دوو ژەمـی پـێ بدرێـت کـە (٤ – ٨) مانـگ نێوانیـان بێـت ئەمـەش بـەلای کەمـەوە بـۆ مـاوەی پتـر لـە (١٠) سـاڵ بەرگـری دەبەخشـێتە کەسـەکە. ئەگـەر ماکوتـەی مێکوتـە لـە مـاوەی (٣ - ٥) ڕۆژی بەرکەوتنەکەیـان بدرێتـە بەرکەوتـەکان (ئەوانەی لەگەڵ نەخۆشـێکی مێکوتـەدار تێکـەڵ دەبـن) لەوانەیـە: ببێتـە هـۆی پاراسـتن یـان سـووک کردنـی نیشـانەکان ئەگـەر منداڵێک نەخۆشـییەکەی گـرت. بەمەبەسـتی پاراسـتن یـان سـووک کردنـی نیشـانەکانی نەخۆشـییەکە لـەو کەسـانەی تێکـەڵ بوونیـان لەگەڵ کەسـێکی مێکوتـەدار هەیـە و مەترسـی تـووش بوونیـان لێدەکرێت، ئـەوا: ئیمیونۆگلۆبیولین (VZIG) دەدرێتە ئەو کەسانە بە مەرجێ ئـەو دەرمانـە لـە مـاوەی چـوار ڕۆژی بەرکەوتنیـان بـە نەخۆشـەکەوە بدرێتـێ. هەروەهـا ئیمیونۆگلۆبیولیـن دەدرێـت بـەو منداڵـە کۆرپانـەی لـەو دایکانـە لـە دایـک دەبـن کـە تووشـی مێکووتـە بوونـە لـە پێنـج ڕۆژ پێـش یـان دوو ڕۆژی دووای لە دایک بوونیـان، ئافرەتـی باردار (حامـل) بەتایبەتـی لـە سـێ مانگـی یەکەمـی زۆر پێویسـتە خـۆی بپارێزێـت لـەو منداڵانـەی تووشـی مێکوتـە بوونـە، چونکـە لەوانەیـە ببێتـە هـۆی شـێواوی زگماکی(التشـوهات الخلقیـە)، هەروەهـا بـۆ سـووک کردنـی نیشـانەکانی نەخۆشـی مێکووتە دەتوانرێت ئیمیونۆگلۆبیولیـن بـەو ئافرەتانـە بدرێـت. ئەگـەر منداڵێـک تووشـی مێکووتـە بێـت پێویسـتە پشـووی بدرێتـێ و بـۆ مـاوەی (٥ ڕۆژ) لـە قوتابخانـە دوور بخرێتـەوە، تاکـو هەمـوو زیپکەکانـی قەتماغـە دەگـرن. هەروەهـا گـەوران نابێـت بچنـە شـوێنە گشـتییەکان و سـەر کارەکانیـان، خاوێـن کردنـەوەی هەمـوو ئـەو کـەل و پەلانـەی نەخـۆش کـە بـە دەردراوی گـەرو و لـووت پیـس بوونـە. نەخـۆش لـە کاتـی چـاک بوونـەوە دەبێت لـە هەتـاو دوور بخرێتـەوە چونکـە هەتـاو دەبێتـە هـۆی جێهێشـتنی شـوێنەوار و مـاک لەسـەر پێسـتی نەخـۆش کـە بـە درێژایـی ژیانـی دەمێنێتـەوە.

Vitamins Property:
-Vitamin E
-Vitamin B

ڤیتامین (E):

فرمانەکانی ڤیتامین (E):

١. ڤیتامین(E) دژە ئۆکسانیکی (antioxidant) بەهێزە کە دەتوانێت ڕێگر بێت لە ئۆکسانی هەڵوەشانی فرە ترشەڵۆکی چەوری ناتێر (polyunsaturated fatty acid) کە بەشە چەورییەکەی پەردەی خانەکان دەگرێتەوە، وە هەروەها خڕۆکە سوورەکانی خوێن (RBCs) لە شیبوونەوە (hemolysis) دەپارێزێت.

٢. مژین و بەکارهێنان و هەڵگرتنی ڤیتامین (A) لە جگەردا زیاد دەکات.

کەمی ڤیتامین(E) دەبێتە هۆی:

کەمی ڤیتامین (E) دەگمەن ڕوو دەدات و بە باشی نەدۆزراوەتەوە دەبێتە هۆی چی؟! بەڵام لەوانەیە نیشانەی هاودەمی کەمی ڤیتامین (E) بریتی بێت لە نەخۆشی چێوە دەمار (peripheral neuropathy) لەگەڵ پووکانەوە و تێکچوونی درک و مێشکۆڵەیی (spinocerebellar degeneration)، وە خوێن کەمی شی بوونەوە (haemolytic anaemia) لە منداڵی ناباکام (منداڵێک بەر لە کاتی خۆی لە دایک بوو بێت،(premature baby).

هۆکارەکانی کەم بوونی ڤیتامین (E):

لەوانەیە ڕوو بدات لەو کەسانەی نەخۆشی کرۆن (Crohn`s disease) یان بەڕیشاڵ بوونی کیسیان (cystic fibrosis) هەیە، یان کێشەی نەتوانینی دەردانی زراویان هەیە لەلایەن جگەرەوە بۆ ناو ڕێڕەوی هەرس (digestive tract)، وەک سکچوونی درێژخایەن (chronic diarrhea).

زۆری ڤیتامین (E) دەبێتە هۆی:

لەوانەیە ببێتە هۆی لاواز بوونی ماسولکەکان، ماندوویەتی (fatigue)، سەر ئێشە، دڵ تێکەڵهاتن (nausea). دەتوانرێت ئەم کێشەیە چارەسەر بکرێت بە بەردەوام نەبوون لە سەر بەکارهێنانی دۆزی تەواوکەری ڤیتامین (E).

هۆکارەکانی زۆر بوونی ڤیتامین(E):

١. زۆری ڤیتامین (E) لە سیستەمی خۆراکدا کە دەگمەن ڕوو دەدات.

٢. بەکارهێنانی دۆزی تەواو کەرەکانی ڤیتامین(E (vitamin E) ، (supplements) زیاد لە پێویست.

سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین (dietary sources) ،(E): دانەوێڵە، سەوزە، زەردێنەی هێلکە، چەوری شیر و کەرە، گۆشت و ڕۆنی ڕووەکی.

بڕی ڕۆژانەی ڤیتامینی پێشنیار کراو بۆ هەرتاکێک (Recommended daily intakes for individuales):

مێ: ١٤ساڵ و گەورەتر، ١٥mg سکپڕ ١٥mg، شیردەر (lactation) ١٩mg

نێر: ١٤ ساڵ و گەورەتر ١٥mg

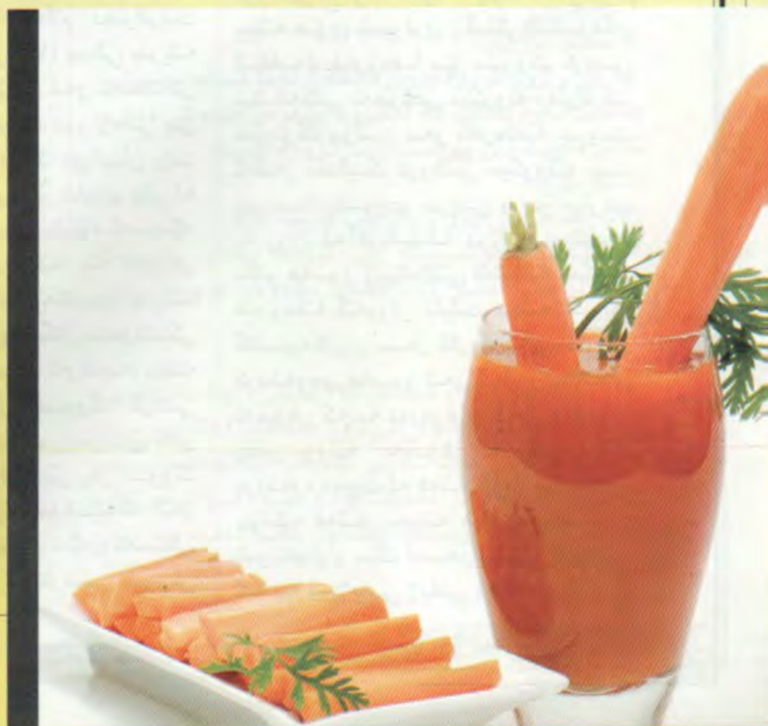
منداڵ : ١- ٣ ساڵ ٦mg، ٤- ٨ساڵ ٧mg، ٩-١٣ ساڵ ١١mg.

ساوا : ٠ - ٦ مانگ ٤mg، ٧-١٢ مانگ ٦mg

ڤیتامین E بەکار دەهێنرێت وەک چارەسەری دەرمانی (pharmacotherapy): ئەسیتاتی ئەلفا تۆکۆفیرۆل ALPHA TOCOPHERYL ACETATE (VitaminE = Ephynal: یارمەتی چارەسەر کردنی زیاد بوونی باری نائاسایی و ئاڵۆز بوونی نەخۆشی دەمارە ماسولکەی (neuromuscular complications) بە هۆی نەخۆشی بۆماوەیی پەنگ خواردنەوەی (مەنگی) زراو(ڕاوەستانی یان کەمی ڕۆیشتنی زراو بۆ ڕێڕەوی هەرس cholestasis)، وە هەروەها بەکار دێت بۆ چارەسەر کردنی نەمانی پرۆتینی چەوری بێتا لە خوێندا (abetalipoproteinanemia) کە نەخۆشییەکی دەگمەنی تێکچوونی بۆماوەییە (inherited disorder).

سەرچاوەکان:

CLINICALPHARMACOLOGY.١
P. N. Bennett MD FRCP
M. J. Brown MA MSC MD FRCP
NINTH EDITION
Modern Pharmacology With Clinical Applications.٢
Charles R.Craig
Robert E. Stitzel
.http://ods.od.nih.gov/factsheets/vitaminE٣ .٣
Drug Information Handbook with International .٤
١٨th Edition .Trade Name





۲.ئەو ڤیتامینانەی لە ئاودا توێنەوە(water-soluble vitamins):

۱. ڤیتامینەکانی(B)کۆمپلێکس (B-COMPLEX VITAMINS):
چەندان جۆر ڤیتامین دەگرێتەوە و بە ناوە کیمیاییەکانیان جیا دەکرێنەوە، ڤیتامینەکانی کۆمەڵەی (B) کۆمپلێکس لە سەرچاوەی رووەکی و گیانەوەری وەردەگیرێن، جگە لە ڤیتامین (B۱۲) کە تەنها لە بەرهەمە گیانەوەرییەکاندا هەیە.
تێبینی: تا ئێستا بە بەڵگە نەسەسەلمێنراوە بارەکانی زۆر بوونی زۆربەی ئەو ڤیتامینانەی لە ئاودا دەتوێنەوە(water-soluble) دەبنە هۆی چی.
۱. ڤیتامین B۱ (پایەمین Thiamin): ئەنزیمی یاریدەدەرە (coenzyme) لە میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات و پێویستە بۆ پێکهێنانی ووزە.
کەمی ڤیتامین (B۱) دەبێتە هۆی:
۱. نیمچەکەم بوون (mid deficiency): دەبێتە هۆی ماندوویەتی، کەمی ئارەزوو کردنی خواردن، دوا کەوتنی گەشە، دوا کەوتنی عەقڵی، کەم بوونی هەست (apathy) و لەش داهێزران (lethargy).
۲. کەم بوونی توند (severe dificiency): دەبێتە هۆی نەخۆشی بێری بێری (beri beri)، گۆرانی کەسایەتی (personality change)، پەککەوتنی دل (heart failure) و ئاوبەندی (edema) ئەم نەخۆشیە دەگمەن روو دەدات.
هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین(B۱):
۱. کەمی ڤیتامین(K) لە سیستەمی خۆراکدا، زیاتر روو دەدات لە ئافرەتی سکپڕ و ساوادا بەتایبەت ئەوانەی هەژارن.
۲. کەم بوونەوەی هەڵمژین بە هۆی تێکچوونەکانی گەدە و ریخۆڵە (GIT) بەهۆی بەکهول ژەهراوی بوون (Alcoholism).
۳. لەبەر ئەوەی پایەمین رۆڵێکی گرنگ دەبینێت لەکردارەکانی میتابۆلیزمی هەموو خانەکان لەوانەیە نیمچە کەم بوون روو بدات کاتێک پێویستیەکانی ووزە زیاد دەکات. لەبەر ئەوەی ڤیتامین (B۱) لە زۆربەی خۆراکەکاندا هەیە بۆیە بە دەگمەن نەخۆشی بێری بێری روو دەدات بەڵام ئەگەری روودانی زۆرە لەو کەسانەی بە کهولەوە گیرۆدە بوون و زۆر دەخۆنەوە یان ئەوانەی زۆر هەژارن و رۆژانە خۆراکێکی هاوتاو گونجاو ناخۆن.
سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین (B۱)، (dietary sources): گۆشت، پەلەوەری ماڵی (poultry)، ماسی، زەردێنەی هێلکە، پاقل، گەنم و بەرهەمەکانی.
بڕی رۆژانەی ڤیتامینی پێشنیار کراو بۆ هەرتاکێک (Recommended daily intakes for individuales):
مێ: ١٤ساڵ و گەورەتر لە ١٩ ، ١،٠ mg
١٤ساڵ و گەورەتر ١،١، سکپڕ ١،٤ mg،
شیردەر (lactation) ١،٤ mg
نێر: ١٤ ساڵ و گەورەتر ١،٢ mg
منداڵ: ١- ٣ ساڵ ٠،٥ mg، ٤- ٨ ساڵ ٠،٦ mg، ٩- ١٣ ساڵ ٠،٩ mg
ساوا: ٠- ٦ مانگ ٠،٢ mg، ٧- ١٢مانگ ٠،٣ mg.
ڤیتامین B۱ (پایەمین Thiamin) بەکار دەهێنرێت وەک چارەسەری دەرمانی (pharmacotherapy) بۆ چارەسەرکردنی کەمی ڤیتامین (B۱) کە نەخۆشی بێری بێری، نەخۆشی مێشکی فیرنیکی (werkiner`s encelopathy) و کۆنیشانەی کۆرساکۆف (korsakoff`s syndrome) دەگرێتەوە. وە هەروەها وەک تەواوکەری خۆراکیش بەکار دێت.

سەرچاوەکان:

١. Clinical Drug Therapy Rationales for Nursing Practice ٢٠٠٦
٢. Modern Pharmacology With Clinical Applications Charles R.Craig Robert E. Stitze
٣. Drug Information Handbook with International Trade Name ١٨th Edition

ڤیتامین B۲ (ریبۆ فلاڤین Riboflavin):

فرمانەکانی ریبۆفلاڤین:
ئەنزیمی یاریدە دەرە لە کرداری میتابۆلیزم و پێویستە بۆ گەشە، هەروەها بەشدارە لە پێکهاتنی کورتیکوستیرۆیدەکان (corticosteroids) و خرۆکەسورەکانی خوێن (RBCs) و دروست کردنی شەکر (gluconeogenesis).
کەمی ڤیتامین B۲)) دەبێتە هۆی:
هەوکردنی زمان (glossistis)، هەوکردنی دەم (stomatitis)، هەوکردنی کرێشاوی پێست (seborrheic dermatitis)، هەوکردنی لێوەکان (chilitis)، تێکچوونەکانی چاو (eye disorders)، سووتانەوە (burning)، خوران (itching)، فرمێسک رشتن (lacrimation)، ترسان لە رووناکی (photophobia)، گەورە بوونی موولوولەکانی خوێنی کورینەی چاو (Vascularization of the cornea) و هەوکردنی کورینە (keratitis).
هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین (B۲):
کەمی ڤیتامین (B۲) لە سیستەمی خۆراکدا یان کەم بوونی هەڵمژین، ئەو دەرمانانەی جوولەی ریخۆڵە زیاد دەکەن یان دەبنە هۆی سکچوون لەوانەیە ببنە هۆی کەم بوونی هەڵمژینی ریبۆ فلاڤین، هەروەها فرە چالاکی رژێنی دەرەقی (hyperthyroidism) و بەکارهێنانی پیرۆکسین (thyroxine) هەڵمژینی ریبۆ فلاڤین کەم دەکەنەوە، بە گشتی کەمی ڤیتامین (B۲) روو



دەدات لەگەڵ ڤیتامینەکانیتری کۆمەڵەی (B) کۆمپلێکس.
سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامینB۲ (dietary sources): شیر، گۆشت، هێلکە، سەوزە، گوێز، پەنیر.
بڕی ڕۆژانەی ڤیتامینی پێشنیار کراو بۆ هەرتاکێک (Recommended daily intakes for individuales):
مێ: ١٤- ١٨ساڵ ١,٠ mg، ١٩ ساڵ و گەورەتر ، ١,١ mg سکپڕ ١,٤ mg، شیردەر (lactation)١,٦ mg
نێر: ١٤ ساڵ و گەورەتر ١,٣ mg
منداڵ: ١- ٣ ساڵ ٠,٥ mg، ٤- ٨ساڵ ٠,٦ mg، ٩-١٣ ساڵ ٠,٩ mg
ساوا: ٠- ٦ مانگ ٠,٣ mg، ٧ - ١٢مانگ ٠,٤ mg
ڤیتامین B۲ لە دۆزی دەرماندا وەک چارەسەری دەرمانی، وەک: Riboboflavin(Ribo-١٠٠، Vitamin G ،oflavin،Vitamin B۲: بەکار دێت بۆ ڕێگرتن لە کەم بوونی ڕیبۆفلاڤین و چارەسەر کردنی کەمبوونی ڕیبۆفلاڤین (ariboflavinosis).

سەرچاوەکان:
١.Clinical Drug Therapy Rationales for Nursing Practice ٢٠٠٦,
٢.Modern Pharmacology With Clinical Applications
Charles R.Craig
Robert E. Stitze
٣.Drug Information Handbook with International Trade Name
١٨th Edition

ڤیتامین B۳(نیاسین Niacin، ترشی نیکۆتینی Nicotinic acid):

فرمانەکانی نیاسین (Niacin):
پێویستە بۆ کرداری شەکرە شیکاری (glycolysis) و دروست بوونی چەوری و هەناسەی شانەکی (tissue respiration)، ئەنزیمی یاریدە دەرە لە ژمارەیەکی زۆر کرداری میتابۆلیزمدا (دوای گۆڕانی بۆ نیکۆتینامایدە (nicotinamide)، پێکهاتەی فسیۆلۆجی چالاک).
کەمی ڤیتامین (B۳) دەبێتە هۆی:
کەمی ڤیتامین B۳ دەبێتە هۆی نەخۆشی پیلاگرا (pellagra)، تێکچوون و سوور بوونەوەی پێست. کێشەکانی ڕێڕەوی گەدە و ڕیخۆڵە (GI problemes)، هەوکردنی دەم، هەوکردنی زمان، هەوکردنی ڕیخۆڵە (enteritis)، (سکچوون، کێشەکانی ناوەندە کۆئەندامی دەمار (CNS problemes))، سەر ئێشە، گێژی (dizziness)، کەم خەوی (isomnia)، دڵتەنگی (depression)، کەم بوونی هەست (apathy)، لەگەڵ کەم بوونی توونند (severe dificiency)، ئاڵۆز بوونی بیر (بیری پووچ delusion)، وڕێنە کردن (hallucination) و کەم بوونەوەی توانای هەستە دەمار و بزوێنە دەماری چێوەی (لەوانەیە ڕوو بدات.
هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین(B۳):
کەمی ڤیتامین (B۳) لە سیستەمی خۆراکدا یان کەم بوونی هەڵمژین، هەندێک لە دەرمانەکان دەبنە هۆی کەم بوونی نیاسین، وەک: ئایزۆنیازید(INH)، Isoniazid(isonicotinic acid hydrazide (کە ڕێگر دەبێت لە گۆڕانی تریپتۆفان بۆ نیاسین. بەکار هێنانی ئیپانۆل (ethanol) یان دژە زیندە کردارەکان (antimetabolites ٦-mercaptopurine and ٥-fluorouracil)، لەوانەیە ببنە هۆی کەم بوونی نیاسین.
زۆری ڤیتامین(B۳) دەبێتە هۆی:
ڕەنگ سوور هەڵگەڕان (flushing)، خورو و (pruitus)، شەکر زۆر بوون لە خوێندا (hyperglycemia)، زۆر بوونی نائاسایی ترشی یوریک لە خوێندا (hyper uricemia)، زۆر بوونی ئەنزیمەکانی جگەر.

هۆکارەکانی زۆری ڤیتامین (B۳) :
بەکارهێنانی دۆزی زۆری ڤیتامین(B۳)، (ڕۆژانە ٢- ٦g) کە بەکار دێت بۆ چارەسەر کردنی زۆری نائاسایی چەورییەکان لە خوێندا (hyperlipidemia)
سەرچاوە خۆراکیەکانی ڤیتامین (B۳)، (dietary sources):
گۆشت، پەلەوەری ماڵی، ماسی، شیر، هێلکە.
بڕی ڕۆژانەی ڤیتامینی پێشنیار کراو بۆ هەر تاکێک (Recommended daily intakes for individuales):
مێ: ١٤ساڵ و گەورەتر ١٤ mg، سکپڕ ١٨ mg، شیردەر (lactation)١٧ mg
نێر: ١٤ ساڵ و گەورەتر ١٦ mg
منداڵ: ١- ٣ ساڵ ٦ mg، ٤ -٨ ساڵ ٨ mg، ٩ -١٣ ساڵ ١٢ mg
ساوا: ٠ - ٦ مانگ ٢ mg، ٧ -١٢ مانگ ٤ mg
ڤیتامین (B۳) بەکار دەهێنرێت وەک چارەسەری دەرمانی (pharmacotherapy)، وەکNiacor ، Niaspan،Slo-Niacin Nacin،(Niacin and Lovastatin (Advicor)،Niacin and Stmvastatin Simcor)،Niacinamide Nicomide، (Nicotinic acid amide، Vitamin B۳) (بەکاردێت بۆ خۆپاراستن و چارەسەر کردنی نەخۆشی چارەسەر کردنی پیلاگرا، یارمەتیدەرە لە چارەسەرکردنی تێکچوونی چەورییەکانی خوێن (dyslipidemias)،)جۆرەکانی IIa و IIb یان زۆری



سەرەتایی کۆلیسترۆل لەخوێندا (primary hypercholestronemia) بۆ کەم کردنەوەی مەترسی دووبارە سەر هەڵدانەوەی مردنی شانەی ماسولکەکانی دڵ(myocardial infarction) یان هێواش کردنەوەی گەشەسەندنی نەخۆشی تاجی دڵ (coronary heart disease)، وە هەروەها وەک تەواوکەری خۆراکیش بەکاردێت هتد. بۆ نموونە:
نیاسینامید (Niacinamide): لە ڕێگەی دەمەوە بەکاردێت بۆ خۆپاراستن و چارەسەر کردنی پیلاگرا، لە ڕێی جێگەییەوە بەکار دێت بۆ چاک کردنی زیپکەکانی ڕووخسار، وە هەروەها کەم کردنەوەی هەوکردنی دیار و ڕووشان و شوێنی زیپکەکان بە هۆی دەرمان کردنیان.

سەرچاوەکان:

Clinical Drug Therapy Rationales for Nursing Practice ٢٠٠٦,١
Modern Pharmacology With.٢ Clinical Applications
Charles R.Craig
Robert E. Stitze
Drug Information Handbook.٣ with International Trade Name
١٨th Edition



ڤیتامین B٦(پایریدۆکسین، :(Pyridoxine

فرمانەکانی پایریدۆکسین:
پایریدۆکسین ئەنزیمی یاریدەدەرە لە زۆربەی کردارەکانی میتابۆلیزمدا، کردارەکانی میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری، وە هەروەها پێویستە بۆ پێکهاتنی تریپتوفان (tryptophan) و گۆڕانی تریپتوفان بۆ نیاسین (niacin)؛ وەک بەشێک لە ئەنزیمی فۆسفۆریلاز (phosphorylase)، یارمەتی بەرەڵا بوون و بڵاو بوونەوەی گلایکۆجینی هەڵگیراوی جگەر و ماسولکەکان دەدات؛ یارمەتیدەرە لە کردارەکانی میتابۆلیزمی ناوەندە کۆئەندامی دەماردا، یارمەتیدەرە لە بەردەوامی پێدان و پاراستنی بەرگری خانە.
کەمی ڤیتامین (B٦) دەبێتە هۆی:
گۆڕان و تێکچوونەکانی پێست و لینجە پەردە (mucous membrane)، هەوکردنی کرێشاوی پێست، هەوکردنی نێوانەکان نێوان ڕانەکان، between the thighs، ژێر مەمکەکان under the breasts، بنباڵ under armpit هتدintertrigo، هەوکردنی زمان، هەوکردنی دەم، کێشە دەمارییەکان فی (convulsion)، هەوکردنی چێوە دەمار (peripheral neuritis)، کەم بوونی ژیری (mental depression).
هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین (B٦):
کەمی ڤیتامین (B٢) لە سیستەمی خۆراکدا یان کەم بوونی هەڵمژین، هەندێک لە دەرمانەکان دەبنە هۆی کەم بوونی پایریدۆکسین وەک ئایزۆنیازید (isoniazid)، هایدرالازین (hydrazine)، پەنسیلامین (pencillamin)، وەرگرتنی (١٠ mg) پایریدۆکسین ڕۆژانە بەرهەڵستی هەوکردنی چێوە دەمار دەکات بێ ئەوەی ڕێگر بێت لە کاری چارەسەری دەرمانەکان.
سەرچاوە خۆراکیەکانی ڤیتامین B٦ (dietary sources): هەوێن (yeast)، جگەر، گەنم و بەرهەمەکانی، پەتاتە، هێلکە، مۆز، پاقلەمەنی (legumes).
بڕی ڕۆژانەی ڤیتامینی پێشنیارکراو بۆ هەر تاکێک (Recommended daily intakes for individuales):
مێ: ١٤ - ١٨سال ١,٢ mg، ٥٠ - ١٩، سال ١,٣ mg، ٥١ سال و گەورەتر ١,٥ mg، سکپڕ ١,٩ mg، شیردەر (lactation) ٢,٠ mg
نێر: ٥٠ - ١٤ سال ١,٣ mg، ٥١ سال و گەورەتر ١,٧ mg
منداڵ: ١-٣ سال ٠,٥ mg، ٤ -٨ سال ٠,٦ mg، ٩ - ١٣ سال ١,٠ mg
ساوا: ٠- ٦ مانگ ٠,١ mg، ٧ - ١٢ مانگ ٠,٣ mg
ڤیتامین (B٦) لە دۆزی دەرماندا وەک چارەسەری دەرمانی بەکار دێت، وەک: (Pyridoxine، Folic Acid، Cyanocobalain،) and Pyridoxine) و هتد بۆنموونە: PyridoxinePyridoxine Hydrochloride، Vitamin B٦: بەکاردێت بۆ ڕێگرتن وچارەسەر کردنی کەمی ڤیتامین (B٦)، ئۆرەفێی (گەشکە،seizure) پەیوەست بە ڤیتامین(B٦) لە منداڵدا.

سەرچاوەکان:

Clinical Drug Therapy Rationales for Nursing Practice ٢٠٠٦,١
Modern Pharmacology With.٢ Clinical Applications
Charles R.Craig
Robert E. Stitze
Drug Information Handbook.٣ with International Trade Name
١٨th Edition



ڤیتامین B١٢(سیانۆکۆبالامین، :(cyanocobalamin

فرمانەکانی ڤیتامین(B١٢):
ڤیتامین (B١٢) ئەنزیمی یاریدەدەری خانەی چالاکە پێویستە بۆ لێکردنەوەی مەسیل لە چوارە هایدرۆفۆلات (tetrahydrofolate) بۆ دروست کردنی ناوکە ترشی ڕایبی کەم ئۆکسجینی (DNA)،)پێویستە بۆ میتابۆلیزمی ئاسایی گشت خانەکانی

لەش، ئاسایی خڕۆکە سوورەکان، ئاسایی خانەکانی دەمار، گەشە و میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری، ڕۆڵی گرنگ دەبینێ لە میتابۆلیزمی فۆلات.

کەمی ڤیتامین(B۱۲) دەبێتە هۆی:

کەمی دەبێتە هۆی کەم خوێنی زلی دایکە خانەکان (megalobastic anemia) یان کەم خوێنی کووشندە (pernicious anemia): کەم بوونی ژمارەی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، گەورە بوونی نائاسایی خڕۆکە سوورەکانی پێ نەگەیشتوو، ماندوویەتی، تەنگە نەفەسی (Dyspnea).

لەگەڵ کەم بوونی تووندا (severe deficiency): کەم بوونی ژمارەی خڕۆکە سپییەکان (leukopenia)، کەم بوونی پەرەکانی خوێن (thrombocytopenia)، هەوکردن (infection)، نارێکی لێدانی دڵ (cardiac arrhytmias)، پەککەوتنی دڵ (heart failure).

نیشانەکانی نەخۆشی دەماری: بەد هەستی (paresthesias) لە دەست و قاچەکاندا، نارێک (لەرزۆک) ڕۆیشتن (unsteady gait) و کپ بوونی پەرچە کردارەکانی ژێیە قووڵەکان (depressed deep-tendon reflexes).

لەگەڵ کەم بوونی تووندا (severe deficiency): کەم بوونی ژیری، شپرزەیی (شێواوی confusion)، ئاڵۆز بوونی بیر (بیری پووچ delusion)، وڕێنە کردن (hallucination) و هۆش تێکچوون (psychosis) لەوانەیە ڕوو بدات.

هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین (B۱۲):

بەشێوەیەکی سەرەکی ڕوو دەدات بە هۆی کەم بوونەی هەڵمژین بە هۆی کەمی ترشی هایدرۆکلۆریک یان کەمی هۆکاری ناوەکی (lack of hydrochloric acid or intrinsic factor) لە گەدەدا.



تێبینی: مژینی ڤیتامین (B۱۲) لە ڕێڕەوی گەدە و ڕیخۆڵەدا پێویستی بە بوونی هۆکاری ناوەکی گەدەیی (gastric intrinsic factor) هەیە.

مەبەست لە هۆکاری ناوەکی: دەردانی شەکرە پرۆتینە (glycoprotein) لە لایەن خانەکانی دیواری (parietal cells (خانەکانی ترشەدەر oxyntic cells) ی بنک (fundus) و دەمی (cardia) گەدە، کە هۆکاری ناوەکی پێویستە بۆ هەڵمژینی ڤیتامین (B۱۲) و دەر نەدانی دەبێتە هۆی کەمی ئەم ڤیتامینە و تووش بوون بە کەم خوێنی کووشندە.

سەرچاوە خۆراکیەکانی ڤیتامین(B۱۲) (dietary sources): گۆشت بەتایبەت جگەر، هێلکە، ماسی، پەنیر.

بڕی ڕۆژانەی ڤیتامینی پێشنیارکراو بۆ هەر تاکێک (Recommended daily intakes for individuales):

مێ: ١٤سال و گەورەتر ٢,٤ mcg، سکپڕ ٢,٦ mcg، شیردەر (lactation)٢,٨ mcg

نێر: ١٤ سال و گەورەتر ٢,٤ mcg

منداڵ: ١- ٣ سال ٠,٩ mcg، ٤-٨ سال ١,٢ mcg، ٩- ١٣ سال ١,٣ mcg

ساوا: ٠- ٦ مانگ ٠,٤ mcg، ٧- ١٢ مانگ ٠,٥ mcg

ڤیتامین B۱۲ لەدۆزی دەرماندا وەک چارەسەری دەرمانی وەک (Cyanocobalamin)، (Cyanocobalain، Folic Acid، and Pyridoxine)،(Cyanokit) Hydroxocobalamin، هتد) بەکار دێت بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی کەم خوێنی کوشندە و هتد، بۆ نموونە:

Cyanocobalamin: بەکاردێت بۆ چارەسەر کردنی کەم خوێنی کوشندە، کەمی ڤیتامین (B۱۲) بە هۆی کەمی ئەم ڤیتامینە لە سیستەمی خۆراکدا یان بە هۆی نەخۆشیەکانی بەد مژین، وەک: پێویست دەرنەدانی هۆکاری ناوەکی و پێویست بەکارنەهێنانی ڤیتامین (B۱۲)، (بۆ نموونە: لە ماوەی چارەسەر کردنی وەرەم (neoplastic) و زیاد بوونی پێویستی ڤیتامین(B۱۲) لە ماوەی سکپڕی، (پاپرۆدە ژاراویبوون Thyrotoxicosis)، خوێنبەر بوون (hemorrhage) و پیسی (بۆ نەخۆشی (Malignancy)، نەخۆشی گورچیلە و جگەر.

سەرچاوەکان:

١. CLINICALPHARMACOLOGY
P. N. Bennett MD FRCP
M. J. Brown MA MSC MD FRCP
NINTH EDITION

٢. Clinical Drug Therapy Rationales for Nursing Practice ٢٠٠٦

٣. Modern Pharmacology With Clinical Applications
Charles R.Craig
Robert E. Stitzel

٤. Drug Information Handbook with International Trade Name
١٨th Edition



لەیزك Lasik

(لەیزەری چاو)

ئامادەکردنی:
دکتۆر سۆران محمد غریب

له یزک (Lasik) ووشەیەکی زمانی ئینگلیزییە کە لە کۆکردنەوەی پیتی یەکەمی(Laser In Situ Keratomileusis)، واتـە: کورتکراوەیەتی،کـە تێیدا لەیزەر لـە جۆری (ئیکزایمر) بەکار دێت بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییەکانی چاو، وەکو: (نزیک بینی، دوور بینی، ئەستیگماتیزم) کە ئێستا لە جیهاندا بەکاردێت بۆ هەزاران کەس، کە بۆ هەتا هەتایە پێویستیان بە چاویلکە (عەینەک) یاخود عەدەسە نامێنێت.

کورتەیەکی مێژوویی:

بۆ یەکەم جار لە دەور و بەری ساڵی (١٩٤٨ز) دا زانایەکی ئیسپانی بە ناوی (جۆس باراکور) بیرۆکەی بەکار هێنانی لەیزکی بەکار هێنا بەڵام لەیزک بە شێوەیەکی فەرمی (ڕەسمی) لە ساڵی (١٩٩٠ز) لە لایەن هەر دوو زانای ئیتاڵی (لوسیۆ بوراتۆ) و یۆنانی (لوانس پالیکارس) بەکار هات بە شێوەیەکی سەرکەتوو بە هۆی خێرایی کاتی نەشتەرگەریەکە کە تەنها چەند دەقیقەیەک دەخایەنێت، وە لە ماوەیکی کەمدا نەخۆشەکە بینینی ڕوون ئەبێتەوە. یەکەم نەشتەرگەری لەیزک لە ساڵی (١٩٩١ز) لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کرا.

سەر ژمێری:

تەنها لە ساڵی (٢٠٠٦ز)دا لە جیهاندا (٢٤,٦ ملیۆن) کەس (لەیزک)یان بۆ کراوە.

تەنها لە ساڵی (٢٠٠٤ز)دا لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (١٠,٩ ملیۆن) کەس (لەیزک)یان بۆ کراوە.

تەنها لە مانگی دەی ساڵی (٢٠٠٦ز)دا لە جیهاندا (٥٣٣٥ کەس)، (لەیزک)یان بۆ کراوە.

تەنها لە مانگی دەی ساڵی (٢٠٠٦ز)دا لە جیهاندا (١٤٠٠ کەس)، (لەیزک)یان بۆ کراوە.

نەشتەرگەریەکە:

لەیزەک وەک هەموو نەشتەرگەرییەکانیتری چاو پێویستی بە پشکنینی تەواوی نەخۆشییەکانی چاو هەیە. نەخۆشەکە پێویستە کەسێکی لەگەڵدا بێت، ئەم نەشتەرگەرییە پێویستی بە بەنجی گشتی (عام) نییە تەنها بەنجی چاوی نەخۆشەکە دەکرێت بە پێدانی (ڤالیۆم)، وە چەند دڵۆپێک ماددەی سڕکەر دەکرێتە چاوی نەخۆشەکە. وە نەخۆشەکە لە کاتی نەشتەرگەرییەکەدا ئاگای لە خۆیەتی، هەموو نەشتەرگەرییەکە تەنها پێنج دەقیقە دەخایەنێت و نەخۆشەکە هیچ هەست بە ئازار ناکات لە کاتی نەشتەرگەرییەکەدا.

لە کاتی نەشتەرگەرییەکەدا نەخۆشەکە دەبێت پاڵ بکەوێت و چاوی بکاتەوە و سەیری ڕووناکی تیشکی لەیزەرەکە بکات وەک لەم وێنەدا دیارە:

ئەم نەشتەرگەریە بە دوو هەنگاو دەکرێت:

هەنگاوی یەکەم: دروست کردنی فلاپێک لە کۆرنییا(قرنیە)ی نەخۆشەکە وەک لەم وێنانەدا دیارە:

هەنگاوی دووەم: بەکارهێنانی ئیکزایمر لەیزەر بە (١٩٣) نانۆمەتر. یەکسەر دوای بەکارهێنانی ئیکزایمر لەیزەرەکە بینینی نەخۆشەکە لێڵ ئەبێت کە ناتوانێت خۆی بە تەنیا بڕوات، پاشان دکتۆرەکە قەترەی ئەنتیبایۆتیک (دژە بەکتریا) و ماددەی دژی هەو کردنی چاو دەدات بە نەخۆشەکە و پێویستە نەخۆشەکە بۆ ماوەی یەک هەفتە ئەو قەترانە بەکار بێنێت بۆ چاوی. دوای تەواو بوونی نەشتەرگەرییەکە نەخۆشەکە دەتوانێت لەگەڵ هاوەڵەکەی (مورافیقەکەیدا) بڕواتەوە ماڵ و پێوستە ئەو ڕۆژە دەم و چاوی تەڕ نەکات. پاشان ڕۆژی دواتر پێویستە بچێتەوە لای دکتۆرەکەی بۆ پشکنینی تەواو و دڵنیا بوون لەوەی کە بینینی نەخۆشەکە تەواوە و هیچ گرفتێکی نییە. لە دووەم ڕۆژەوە دوای نەشتەرگەرییەکە دەتوانێت بگەڕێتەوە سەر کارەکەت.

ئایا لەیزەر دەتوانرێت بۆ هەموو کەس بەکار بێت: نەخێر، ئەو کەسانەی (لەیزک) یان بۆ دەکرێت دەبێت ئەم مەرجانەیان تێدا بێت:

١- دەبێت ئەو کەسە نەخۆشیتری چاوی نەبێت، وەک: (کیراتۆ کۆنەس، ئاوی سپی چاو، ئاوی ڕەشی چاو، هەو کردنی کۆڕنیای چاو، ووشک بوونەوەی چاو).

٢ - پێویستە ئەو کەسە تەمەنی لە (١٨) ساڵ زیاتر بێت.

٣ - پێویستە بە لایەنی کەمەوە بۆ ماوەی یەک ساڵ گۆڕان لە چاوت ڕوو نەدات، واتە: بۆ ماوەی یەک ساڵ سەردانی دکتۆرت کرد بێت بۆ پشکنینی چاوت، چاوت بینینەکەی جێگیر بوو بێت و عەینەکت نەگۆڕی بێت.

٤ - ئافرەتی سکپڕ نابێت ئەم نەشتەرگەرییە بکات هەتا منالەکەی دەبێت.

ئامۆژگاری بۆ گرنگیدان بە تەندروستی دەم و ددان لە کاتی دووگیانیدا

دووگیانی لە ژناندا بارێکی فەسلەجییە و نەخۆشی نییە!! بەڵام لە کاتی دووگیانیدا زۆر گۆڕانکاری بە سەر جەستەی ژنەکە دادێت، وە هەروەها گۆڕانکاری لە سەر ئاستی ڕێژەی هۆرمۆنەکان لە ناو خوێن دێت. لەبەر ئەوەی لە کاتی دووگیانیدا ڕێژەی هۆرمۆنەکان لە ناو خوێندا زۆر بەرز دەبێتەوە، هەتا یارمەتی گەشەی کۆرپە لە ناو زگی دایکیدا بدات و هانی چەسپاندن و پێگەیشتنی کۆرپەکە بدات. ئەو گۆڕاکارییە لە ئاستی ڕێژەی هۆرمۆنەکان لە ناو خوێندا کاردانەوەی لە سەر تەندروستی پدوی دایکە دووگیانەکە دەبێت، کە ئەمەیش بە شێوەیەک یان زیاتر کاردانەوەی لە سەر تەندروستی گشتی کۆرپەکە دەبێت چونکە تەندروستی کۆرپەکە بە تەندروستی دایکەکەوە بەستراوە. هەر بۆیە زۆر ئامۆژگاری هەیە کە دەبێت لە کاتی دووگیانی هەموو ژنێک پەیرەوی بکات هەتا پدوی ساغ بێت و تەندروستی ناو دەم و ددانی باش بێت، بە هۆیەوە تەندروستیت باش دەبێت و ناو دەم و ددانەکانت خاوێن دەبێت، ئەوانیش:

١. باشترە ئەو ژنانەی کە دووگیانن لە سێ مانگی یەکەم و سێ مانگی سێیەمی دووگیانی لە چارەسەر کردنی کێشەی ددانیان بە دوور بن، چونکە ئەو کاتانە زۆر گرنگن بۆ گەشە کردنی کۆرپەلە و دروست بوونی بە شێوەیەکی تەواو.

٢. ئابێت پاک و خاوێنی و چاودێری تەندروستی ناو دەم و ددانەکان و پدوت پشت گوێ بخەیت لە کاتی دووگیانیدا، ئەمەش بە چاودێری کردنی ڕۆتینی خاوێنی ناو دەم و دانەکان وەکو تاکێکی ئاسایی. زۆر لە ژنان لە کاتی دووگیانیدا خوێنیان لە پدوی دێت، واتا: تووشی هەوکردنی پدو لە کاتی دووگیانی دەبن. هەر بۆیە ئەگەر هەستت کرد: خوێن لە پدوت دێت یان پدوت ئەستوور بوو، ئەوا: یەکسەر سەردانی دکتۆری ددان بکە.

٣. ئەگەر سەردانی دکتۆری ددانت کرد و دووگیان بوویت، ئەوا: پزیشکەکە ئاگادار بکەوە کە دووگیانیت، وە هەروەها هەموو دەرمانەکان کە لە کاتی دووگیانیەکەت وەری دەگری بە پزیشکی ددان بڵێ، هەتا ئەگەر دەرمانی ڤیتامینەکانیش وەربگریت چونکە لەوانەیە بەرنامەی کاری پزیشکی ددانەکە بگۆڕێت و جۆرە چارەسەرییەکیترت بۆ دابنێت.

٤. هەموو ڕۆژ، دوو جار ددانەکانت بشۆ. ئەگەر لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانیت بوویت، هێڵنج یان ڕشانەوەت زۆر بوو، ئەوا: هەویری ددان شووشتنەکەت بگۆڕە بۆ یەکێکیتر کە تامەکەی لات خۆش بێت و ئەو نیشانانەت بۆ نەهێنێت.

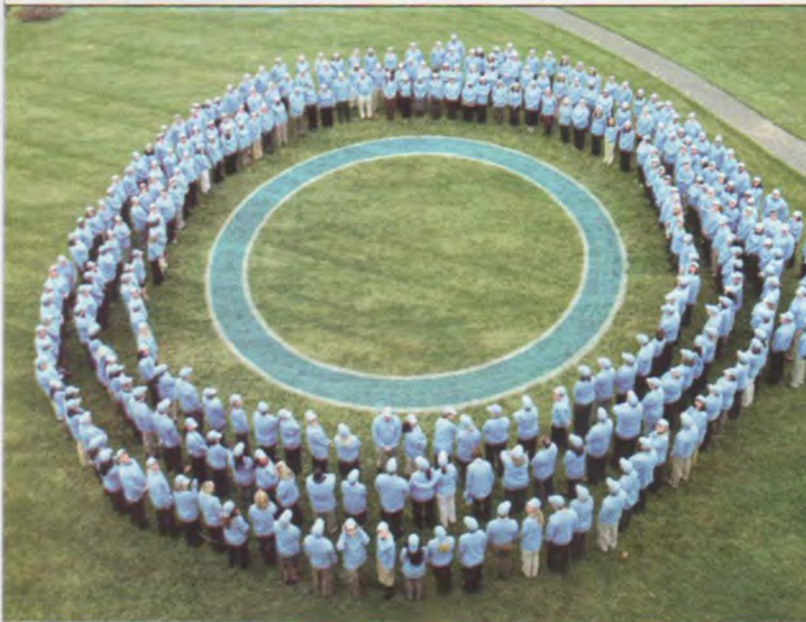
٥. خواردنێکی دروست و پڕ لە پێکهاتەکانی خۆراک بخۆ، هەتا ددانەکانت ساغ بێت و لە هەمان کاتیشدا کۆرپەکەت چاک گەشە بکات. خواردن و خواردنەوەی شیر و بەرهەمەکانی زۆر پێویستە، هەرچی خواردنی پاقلاوە و شیرنەمەنییەکان کە لە کاتی دووگیانیدا ژنان زۆر مگێزی دەکەن لێی دووربن چونکە یارمەتی کلۆر بوونی ددانەکان دەدات.

٦. ئەگەر دوو گیان بووی، قەت نەکەیت تیشکی سینی ددانەکان بگریت، چونکە کاردانەوەی خراپی لە سەر تەندروستی خۆت و کۆرپەکەت دەبێت.

٧. ئەگەر دووگیان بوویت و ددانت کلۆر بوون، دەتوانیت پڕی بکەیتەوە یان کیفکی بۆ دروست بکەیت چونکە ئەگەری تووش بوونی بە هەوکردن کەم دەکاتەوە و ناهێڵێت هەو بکات، بەڵام باشترە ئەوانە هەمووی لە سێ مانگی دووەمی دووگیانی بکرێت و لە سێ مانگی یەکەم و سێ مانگی دووەم لەوانە بە دوور بین. هەرچی کارەکانیترە لە سەر ددانەکان، واتە: کارە جوانکارییەکانی وەکو سپی کردنەوەی ددانەکان یان هەر کارێکی جوانکاریتر باشترە دوای منداڵ بوون و دانانی زگەکە بکرێت.

٨ لە بارە لە ناکاوەکان و کە لەوانەیە لە دەسەڵات نەبێت و کارێک لە سەر ددانەکان بکرێت و ددانەکان و پدو بەنج بکرێت، ئەوا: هەتا دەکرێت بەنجی کەم بدرێت بە دایکە دووگیانەکە چونکە بەنجەکە لە ڕێگای وێڵداشەوە دەچێتە ناو خوێنی کۆرپەکە و کار لە تەندروستی کۆرپەکە دەکات.







زار گۆتە چەوتەکان و شەکرە

زۆر بیرۆکـە و لێکدانـەوە هەیـە لـە نـاو کۆمەڵگا کـە دەمـا و دەم دەگووترێتـەوە وەک ڕاسـتییەکی جێگیـر کەچی بنەمـای زانسـتییان نییـە!! تەندروسـتیش نـەک هـەر لـەو نەخۆشییە بە دەر نییە، بەڵکو بە توندی و درێژ خایەنی گرتوویەتی، بوونـی ئـەو جـۆرە زار گۆتانـە گرفتـی زۆر بۆ پزیشکان و کەرتی تەندروستی و پلانەکانـی وەزارەتـی تەندروسـتی دروسـت دەکات و هـەوڵ و کۆششـی هەمـووان لـە باشـتر کردنـی کەرتـی تەندروستی وولات و گەیاندنی خزمەتی تەندروسـتی بـە هاووڵاتیـان بـە هـەدەر دەبـات. هەروەهـا کەسـی نەخـۆش کـە هاووڵاتییـە بـەرەو ئاقاریتـر دەبـات و تەندروسـتی و کات و دارایـی بەهـەدەر دەبـات و ژیانـی دەخاتـە مەترسـییەوە و جـاری واهەیـە دەبێتـە هـۆی خـراپ بوونـی بـاری تەندروسـتی کەسـەکە یـان سـیرایەت کێشـان و توونـد بوونـی نەخۆشـییەکەی و جـاری واهەیـە ئـەو جـۆرە زار گۆتانـە هـۆکار دەبـن لـە پچڕاندنـی مـاوەی چارەسـەریی نەخۆشـییەکەی، بەمـەش نەخۆشـییەکەی بۆ چاک بوونـەوە کاتی زۆرتری دەوێت. ئەانـەش هەمـوو هـۆکار دەبێت لـەوەی کە خۆشـی لەخۆی نەبینێت و ئامـادە باشـی تێدا بێت لەوەی تووشـی نەخۆشیتر بێت یان ماکی نەخۆشـییەکەی لـە سـەر دیار بکەوێت. مـن بـەش بـە حاڵـی نەخۆشـی شـەکرە هەندێک لـەو زار گۆتانـە ڕاسـت دەکەمـەوە:

١. شـەکرە چونکـە بـە شـیرینی خراپتـر دەبێت، کەواتـە: بـە خواردنـی تاڵـی چاک دەبێتـەوە. خـوا دەزانێت: شـتی وەهـا لـە زانسـتدا نییـە!! تاڵـی و شـیرینی سـیفەتی فیزیاوین، شـەکرە نەخۆشـییەکی ئاڵۆزی درێـژ خایەنـی فـرە مەیدانـە، ئەگـەر بـە دوو قلـە گوژالک چاک بوو بایـە، ئـەدی ئـەو هەمـوو کتێـب و بابـەت و سـایت و ڕێکخـراوە جیهانییانـە بـە هەمـوو توانایانـەوە بەرەنگاری شـەکرە دەبنـەوە کەچـی تەنهـا لەگەڵـی دەڕۆن!! دیـارە دەبێ نەیان بیسـتبێ و هێنـدە نـەزان بن کـە شـیرین بـە تـاڵ هاوتـا دەبێت، تکایـە تەنهـا زانسـت بکـەن بـە مەحـەک.

٢. ئـای ئـای دەرزی لـی نـەدەی، فێـر دەبـی!! ا١وت پێ کوێر دەبێت؟!! دەرزی ئەنسـۆلین و دۆزینەوەکـەی یەکێکـە لـە دەسـکەوتە مێژووییـە گەورەکانـی پزیشـکی، کاتێـک پزیشـک بـۆ نەخـۆش وەسـفی دەکات دەبـی بـە کاری بهێنێت بـە بێ سـێ و دوو، ئەنسـۆلین ئاڵـوودە بـوون دروسـت نـاکات، وە هەروەهـا هۆرمۆنێکـی دروسـتکەرە و تێکـدەر نییـە، وە هەرگیـز نەزانـراوە ببێتـە هـۆی کوێـری!!

٣. لێنانـی خەنـە لـە ئەنگووسـت و پێیەکان یان پێدانـە گەرمی بە بیانووی ئـەوەی کـە بـۆ نەخۆشـی شـەکرە باشـە یـان لێدانـی نـەوت لە بنە پێیەکان بـەوەی کـە بـۆ نەخۆشـی شـەکرە باشـە و ئـازار ناهێڵێـت، ئەوانـە: هەمـووی نادروسـتە و نازانسـتییە. تەنانـەت هەندێـک لـەو زارگۆتـن و ڕەفتارانـە هـۆکار دەبـن لـە خـراپ بوونـی ڕەوشـی پێیـەکان و ئەنگووسـتەکان، ئەوانـەی کـە نەخۆشـی شـەکرەیان هەیـە دەبێت زۆر گرنگی بە پێیەکانیـان بـدەن و هەمـوو کات وەکـو ئەندامـە گرنگەکانیتـر بـە هەندیـان وەر بگـرن، تەنانـەت پزیشـک لـە هەمـوو سـەردانی کردنـی نەخۆشـەکە گرنگـی بـە خاوێنـی و تەندروسـتی و ڕەوشـی پەلـەکان و پێیـەکان بدات، وە ئامۆژگاری پێویست بدات بە نەخۆشـەکە دەربارەی چۆنیەتی گرنگیدان و دروسـت ڕاگرتنی پەلـەکان و پێیـەکان، هەروەهـا لەگـەڵ نەخـۆش دووپـات بکاتـەوە کـە لـە هەموو ئـەو ڕەفتارانە بە دوور بێت کە لەوانەیـە ببێتـە هـۆی برینـدار بـوون یـان دارووشـان یـان قلیش بوونـی پێیـەکان و لـە بـەر بوونـەوە و کەوتن زۆر ئـاگاداری خـۆی بێت نـەوەک جێگایەکـی بشـکێت.

٤. برنجەکـەی جـوان دەپـارزنـم، ئەوجـا دەخـۆم: ئەمـەش هیـچ بنچینەیەکـی زانسـتی نییـە، سـینگی مریشـک و مەرەگەکـە بخـۆ. هەندێـک سـەوزە و میـوەش بخـۆ، بـەڵام برنـج هـەر برنجـە بـە کەمـی بخـۆ. ئەگـەر سـاوارە، برنجـە یان ماکە ڕۆنییە بە پارزنین یان بەبێ پارزنین دەتوانی بیان خۆیت بەڵام زۆر نـا، ئەگـەر نـا خواردنـی جـۆر بـە جـۆر و هاوسـەنگ بخـۆ بـە مەرجێـک لەشـە جوولـە و وەرزش بکەیـت و ڕێـژەی شـەکرت بـە ئاسـایی بهێڵێتـەوە.

گۆڕانی ڕەنگی ددانەکان







ددانەکان بەوە جوانن کە ڕەنگێکی سپییان هەیە، هەموو کات کە مرۆڤ بزەک دەکات و ددانەکانی بە دیار دەکەوێت ئەگەر هاتوو ئەو ددانانە ڕەنگ و شێوەیان جوان بوو، ئەوا: بزەکەی شیرنتر و لەبەر دلان زیاتر دلگیرتر دەبێت. هەر بۆیە پزیشکانی ددان هەموو مرۆڤەکان ئامۆژگاری دەکەن کە: هەموو شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکەن، هەتا تەواو لە باری تەندروستی ناو دەم و ددانەکانیان بکۆڵێتەوە، لە هەمان کاتیشدا گرنگی بە لایەنی جوانکاری دەم و چاویان بدات. ئەگەر ددانەکانی مرۆڤ تووشی نەخۆشی یان کلۆر بوون بوون، ئەوا: ڕێگا خۆشکەر دەبێت بۆ تووش بوون بە زۆر نەخۆشی دیکە و تیر کردنی زۆر نەخۆشی کە پێشتر کەسەکە ئەو نەخۆشییانەی هەبوو، ئەمە سەرەڕای بە فیڕۆ دانی کات و دارایی و تەندروستی کەسەکە. ددان یەکێک لە سیفاتەکانی پێی دەناسرێتەوە بریتییە لە ڕەنگی، زۆر جار هۆکار گەلێک هەن کە وادەکەن ڕەنگی ددانەکان بگۆڕێت، لەوانە:

١. هۆکارە دەرەکییەکان:

أ. نیشتنی ماددەکان لە سەر ڕووی ددانەکان: زۆر کات ئەو ڕەنگ و بۆیانەی کە لە زۆر خۆراکەکان دەکرێت لە سەر ڕووی ددانەکان دەنیشێت، ئەمەش زۆر جار ڕەنگێکی زەردباو دەداتە ددانەکان، وەکو: لە کاتی زۆر خواردنەوەی چایە و قاوە و زۆر جگەرەکێشان و خواردنی هەندێک دەرمان وەکو ئەو شرووبانەی کە بۆ چارەسەر کردنی کەم خوێنی دەدرێت، وە هەروەها ئەو گیراوانەی کە بۆ چارەسەر کردنی سۆتانەوەی پدو و ناو دەم بە کار دێت، وەکو: ماددەی کلۆرهێکسدین. ئەو جۆرە ڕەنگ بوونەی ددانەکان زۆر بە ئاسانی چارەسەر دەکرێت، ئەویش: بە خۆ دوور گرتن لەو جۆرە خواردنەوانە بەتایبەتی کە هەندێکیان بۆ تەندروستی گشتی مرۆڤەکە زیانیان هەیە، وە گرنگیدان بە خاوێن کردنەوەی ددانەکان ڕۆژی دوو جار بە فلچە و هەویری ددان شووشتن، وە سەردانی کردنی پزیشکی ددان ساڵی دوو جار بۆ پشکنینیان و خاوێن کردنەوەیان.

ب. نیشتنی قەتماغە و پارچەکان کە پڕن لە میکرۆبەکان (وەکو: Lactobacillus، وە Streptococcus Mutans)، وە نیشتنی پارچە کلسییەکان لە سەر ڕووی ددانەکان. ئەمەش بە هۆی تەواو خاوێن نە کردنەوەی سەر ڕووی ددانەکان، کە لەوانەیە ببێتە هۆی نیشتنی قەتماغە و پارچە و تیلمەی میکرۆبەکان لە سەر ڕووی ددانەکان و خڕ بوونەوەیان، دواتر ئەو پارچەیە کە لەگەڵ یەکتری کۆدەبنەوە ڕەنگێکی تێر و تاریکی دەبێت. لابردنی ئەو جۆرە پارچە میکرۆبانە لە سەر ڕووی ددانەکان هەتا لە ماڵەوەش زۆر ئاسانە بەوەی کە هەڵسوکەوتی پاک ڕاگرتن و دروستی ددانەکان لە ماڵەوە پیادە بکەیت، بەوەی کە ڕۆژانە ددانەکان بشۆیت و لەگەڵی نێوان ددانەکان بە دەزووی خاوێن کردنەوەی تایبەت بە ددان خاوێن کردنەوە نێوان ددانەکان خاوێن بکەیتەوە و هەموو شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکەیت.

٢. هۆکارەکانی ناوەوە: ئەویش ئەو ڕەنگانەن کە بە سەر دیووی ناوەوەی ددانەکان دادێت، دوای داخوورانی ددانەکە یان نەخۆش کەوتنی دەماری ددانەکە. ئەو جۆرە ڕەنگ بوونەس ددان بە هۆی شێوازێکی دیاری کراو لە ناو دەچێت،

که پزیشکی ددان بۆی بە کار دێنێت و هەموو کاتیش ددانەکە دووبارە ڕەنگی جارانی دەبێتەوە.

٣. هۆکاری زگماکی: ئەمەش ئەو هۆکارانەن کە لەگەل دروست بوون و پێکهاتنی ددانەکان هەن، کە دەبێتە هۆی ئەوەی ددانەکە ڕەنگێکی دیاری کراو وەربگرێت. بۆ نموونە: زەرد بوونی ددان لە کاتی بەکار هێنانی دەرمانی تێتراسایکلین یان ئەو کاتانەی عاج یان مینای ددان بە نارێکی دروست دەبن و شێوازێکی نارێک وەردەگرن. هەمووش دەبێت ئەوە بزانین کە ڕەنگێکی دیاری کراو نییە بووترێت ئەوە ڕەنگی ددانە، وە ڕەنگی ددان لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازە، هەر کەسە ڕەنگێکی تایبەت بە خۆی هەیە کەلەگەل ڕەنگی دەم و چاوی و پێستی بگوونجێت.

• ڕێگاکانی چارەسەر کردن: زۆبەی جۆرەکانی ڕەنگ بوونی ددانەکان دەتوانرێت بە یەک لەم شێوازانە چارەسەر بکرێت:

١. خاوێن کردنەوەی ددان لای پزیشکی ددان: واتە شووشتنی ددان لە لایەن پزیشکی ددان و بینینی لە لایەن ئەوەوە هەتا بڕیاری تەواوی دەربارەی باری تەندروستی ددانەکانی خۆی و خاوێن کردنەوەی و جوان کردنی ددانەکە.

٢. سپی کردنەوەی ددانەکان: ئەویش بە بەکار هێنانی ماددەی کیمیایی بۆ سپی کردنەوەی ددانەکان، وەکو: ماددەی (هایدرۆجین پیرۆکساید یان کاربامید پیرۆکساید). ئەو ماددە لە نۆڕینگەکانی پزیشکی ددان یان لە مالەوە بە چڕی دیاری کراوەوە بە کار دێت. وە هەروەها دەتوانرێت لەگەل بەکار هێنانی ئەو ماددانە تیشکی لێزەریش بەکار بێت بەلام تیشکی لێزەر تەنیا یارمەتیدەرە بۆ ئەو ماددانە کە زووتر ددانەکە سپی بکاتەوە، دەنا هیچ توانای سپی کردنەوەی ددانەکانی نییە.

٣. کیفکی هەلبەستراو: ئەگەر ڕێگایەکانی پێشوو سوودیان نەبوو، ئەوا: کیفکێک بە سەر ددانەکەوە دەکرێت کە ڕەنگێکی هەبێت هەروەک ڕەنگی ددانە ئاساییەکە بێت.

٤. قەپێلک: ئەمەش لەو کاتانەی کە ڕێگایەکانتر سوودی نەبوو یان ددانەکە نارێکی هەبوو لە پێکهاتنی مینا یان عاج، بە جۆرێک قەپێلکێکی بۆ دەکرێت کە ڕەنگێکی وەکو ڕەنگی ددانە ئاساییەکە بدات.



Nowadays` friends

برادەراتی ئەو زەمانەی!!!

دەرێن گورگ ئەگەر ئەجەلی نزیک بووە دەچێت نانی شوانی دەخوات!؟ دیق دیقۆکانی قوون بادان، قەت دەگەر کوردان ناگونجێت؟؟!! کوردەواری لە وەتەی بە بیرم دێت: هەر بە ڕاستی، گوتییە: ڕاست و بە خوارۆکیشی گوتییە: خوار. هەنووکە و لەمەو پێش کەت کەتە فەریکە خوێندەوار و دەست لە پشتی درای پەیدا بوونە، بە بیرای ببڕ، بە هیچ شتۆکەکی ڕازی نیینە!! ڕەسوول گەردی ڕەحمەتی، گوتەنی: گریانم دێت بە نەقر لە بۆ پیاوی بی ئاقر!!؟ دەبینین دەگەر ئەو دەرگە کرانەوەیە لۆ ئەو ڕەش و ڕووتەی، هەرچی زمانی دەدەوی دابوو، ئەوەی دەیناسی و نایناسی، لەبەر ئەوەی ڕۆژگارەکە ئەوەی دەوویست هەموو بوونە حیزبی (کووڕە نەکەن بە دوو کوپلە بیخوێننەوە، ئەمن بە یەکم نووسییە!! ها) دەنا ئۆبار و لە ملە خۆ!! دە ڕاوەستە، تاقەتی: (عندک، دونک) م نییە. ها هیلاک ئەوە کووە کۆرداری؟! کووڕە، کۆردار نیمە!! بەس ئەو کوردەوارییە واریقات و عەجایبی وای هاتیتی، پیاو بە دەستە خۆی نییە، زگی پێدێشێت. ئەتوو، وەرە مندارەکی دەو ڕووت ڕاستە بیتەوە و ئەرێتە لە خۆی گەورەتر ئەمن نەسیحەت و ئامۆژگاری و ئەکەم. ئەگەر تێشی برۆنیی، هیچی دەباخەری دانییە، بە سی جزمی قورعانی، خۆ سووندت لە سەرم نییە. ئەگەر بشیرێی کووڕە دەو ڕووتۆکە ئەمە دنیا دیتەینە، چەند سواری لە توو سوار چاکترین دیت و تەڕادانیی خۆی کرد و دەگەر ئەو دنیایەی یەکدیان گەوزاند، سەتی وەکی تووی (......). ئایەتە ڕابی دەست لە ملانە دەگەر ئەو دنیایەی، ئەگەر بریێت: کافر باب، لای خواتان لیمان گرت، هەندەی خانیا برند کەن، ئەو جا لەوانەش هەموو سەیرتر ئایەتەکش لیدەدەن و ئەنووسن: (الحسود لا یسود)!! دەی دەگەر ئەوانە تیکە و فرکە، ئەشرێی لۆ خەمیان لی خۆیت؟؟!! کووڕە ئەدی لۆ باسی برادەریان ناکەیت، کوو؟ برادەری ئەو تەرحە کەسانە، کووە؟ لۆ کاکی خۆم بریم برادەری ئەو تەرحە کەسانە هەر وەکی برادەری جووندییەکەیە!! کەونی، ئەتووش قەدیمی برادەراتی جووندییەکەی کووە؟ دەرێن: لە زەمانی شەڕەکەی، دوو جووندی دەگەر یەک بەرگیان دەبەر کرد بوو، جەبهەیە ئیجازە بە هیچ نەوعەکی نادری. یەک لەو جووندیانە بە دەست ماچ کردن بوو، بە مەدەلایی بوو، ئەوجا لۆ خۆت تێبگە، بە هەر حارەکی بوو!!! ئیجازۆکەکی وەرگرت و هاتەوە ماری. برادەرەکەی کە دەگەرەوی ببووە عەسکەر، ڕاتبی وەرگرت بوو، گوتی: زۆر باشە، پارەکەی خڕی دایی و گوتی پێش ئەوەی بچیەوە ماری، لە بەغدایی، لادە مارێمە و ئەو ئەمانەتەیان بدەیی!! نەوەک پێویستیان پێی هەبێت. کابرا، دەیەویست دەقەک زووتر بگاتەوە ماری بەلام چ دەرێی لازمە حەقی برادەراتی بدات. گوتی: باشە، پارەکەی قل قل ژمارد، شایەد بەو شایەدییەی هەمووشی پێنج و دە دیناری بوو. دە بەرێی خۆی نا و غارە، گوو بڕ گوو بڕ، هەتا گەییە نەقلیات، خۆ بگرە بەغدا، وا هاتم. کووی برادەرەکەی وەسفی لۆ کرد بوو، چوو. دەرگەی وانی دیتەوە، لە دەرگەکەیدا، کیژۆرەکی پارچەلە هاتە دەری: چیت دەوێت خالە؟! ئەویش گووتی: دایکت لە کوییە؟ هەندەی نەبرد، دایکەکەش هات. فەرموو، ئەوە فران کەس دەگەرە من عەسکەرە، ئەمن هاتیمەوە ئیجازەی هاتیمە سەلامی ئەووو پی ڕابگەینم، کابرا: دەستی بردە بەرکی پێنج دیناری دایی! ژنە، گوتی: دەفەرموو کووە بی لە دەرکەی ڕابووەستی، نابێت، ناکرێت. چۆوە ژووری، هەندەی یەکە و دەم چایە حازر بوو، چایەی خواردەوە، دیسانەکینی دە دیناریتری دایە مندارەکیتری ژنەکە. ژنە، گوتی: دەبی نانی نیوڕانی لێرە بخۆیت!! دایکت چاک، باوکت چاک ناکرێت!!؟ کاکە، ماوە نانەکەشی خوارد، دەستی بردە بەرکی دوو دەی شینی دایی، ئەوە چییە؟. بەسێتە حەقی ماندی بوونییە!! ژنە سووندی بە هەموو شێخ و مشایخان خوارد دەبی، ئەو شۆکە لێرە بیت ئیسراحەتەکی بکەی، ئەو جا سبەینی بە کاوە خۆ بڕۆوە! نانی شەوێی خوارد بە هەمان شێوە بیست و پێنج دیناری دانا. عەیب نەبی شەوی (ئەتوو تەواوی بکە) بە زاوا بوو، لۆ سبەینی پەنجا دیناریتری دانا؟! لە کن دەرکەی پێنج دیناریتری دایەوە کیژۆرۆکە پارچەرەکەی، دوایی گۆتی: با لە بیر نەکەم، ئەوە هەموو ڕاتبی پیاوەکەت بوو، دامە ئەنگۆ، ها ئەوە پەنجا دینار مایە، ئەوەش پەنجا دینارەکە؟؟!! هەتا ئێرە و تەواو، کوڕی ئەو پیاوەی نەمری کیژەکە تەگبیر لە خۆی دەکات.

Constipation & Pregnancy

نارەوانی و دووگیانی

زۆر جار لەوانەیە ژن کاتێک دووگیان دەبێت تووشی ئاریشەیەکی تەندروستی بێت کە تەواو بێزاری بکات، یەکێک لەو ئاریشە تەندروستیانەی کە لە هەندێک لە ژنان لە کاتی دووگیانی دەبینرێت بریتییە لە نارەوانی (قەبزی). ئەمەش هەمووی بە هۆی کاردانەوەی بەرز بوونەوەی ڕێژەی هۆرمۆنەکان کە لە کاتی دووگیانیدا ڕوو دەدات لە سەر کۆئەندامی هەرس، هەر بۆیە پێویستە ڕۆشنبیری دەربارەی ماوەی دووگیانی هەبێت و بەتایبەتی گرنگی بە خۆراکی بدات و ئەو جۆرە خۆراکانە بخوات کە ناهێڵێت نارەوان (قەبز) بێت، بەتایبەتی ئەو خۆراکانەی کە جوولەی ڕیخەڵۆک چالاک دەکات. لە کاتی دووگیانی جەستەی ژنەکە بڕی زۆر لە هۆرمۆنی مێیە دەردەدات بە جۆرێک کە زۆر زیاترە لە ڕێژەی ئاسایی ئەو جۆرە هۆرمۆنانە، کە فرمانی سەرەکی ئەو جۆرە هۆرمۆنانە یارمەتی چەسپاندن و گەورە بوونی کۆرپە لە ناو زگی دایکی دەدات بەلام لە هەمان کاتدا کاردانەوەی ئەوەی لە سەر کۆئەندامی هەرس دەبێت کە دەبێتە هۆی نارەوانی (قەبزی). یەکێک لەو هۆرمۆنانە بە هۆرمۆنی (پرۆجیسترۆن) ناو زەد دەکرێت، کە یارمەتی خاو بوونەوەی ماسولکەکان دەدات. هەروەک دەزانین دیوی دەرەوەی ڕیخەڵۆکەکان لە ماسولکە پێکدێن کاتێک بڕی هۆرمۆنی (پرۆجیسترۆن) لە ناو خوێن زیاد دەبێت، ئەوا: دەبێتە هۆی خاو بوونەوەی دیواری ماسولکەکانی ڕیخەڵۆک و کەسەکە تووشی نارەوانی دەبێت. لە هەمان کاتیشدا جوولەی ڕیخەڵۆکەکان لاواز و سست دەبێت ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە خۆراک و پیسایی بە هێواشی پاڵی پێوە بنرێت و ژنەکە تووشی گرفتی نارەوانی بێت. هەر بۆیە ژن لە کاتی دووگیانیدا دەبێت بڕی زۆر



له مادده سلیلۆز و ڕیشاڵەکان بخوات، هەروەها ئاو و شلەمەنی زۆر بخواتەوە بۆ ئەوەی ڕیخەڵۆکەکان بە جوولە بکەون و لە نارەوانی بە دوور بن. هەر کاتێک ژنێک لە کاتی دوو گیانی نارەوانی هەبوو، دەبێت ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕی بۆ وەر بگیرێت نەوەک بە هۆی نەخۆشییەکەوە ژنەکە تووشی ئەو نارەوانییە بوو بێت لەگەل دووگیانییەکە.

• هۆکارەکانی تووش بوون بە نارەوانی لە کاتی دووگیانیدا:

١. زۆر بوونی ئاستی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن لە ناو خوێندا، کە دەبێتە هۆی سستی جوولەی ڕیخەڵۆکەکان و لە ئەنجامدا تووش بوون بە نارەوانی (قەبزی).

٢. ئەو فشارەی کە منداڵدان بە هۆی گەورە بوونی قەبارەکەیەوە دەیخاتە سەر ڕیخەڵۆکەکان و ئەو فشار خستنە سەر ڕیخەڵۆکەکان دەبێتە هۆی سست بوونی جوولەی ڕیخەڵۆکەکان و تووش بوون بە نارەوانی.

٣. بە کار هێنانی دەرمانی (حەب)ی کە ماددەی ئاسنی تێدایە، ئەو دەرمانە یەکێک لە کاردانەوە لاوەکییەکانی بریتییە لە نارەوانی، وە زۆر کات ئەو دەرمانەی کە ماددەی ئاسنی تێدایە بۆ ئەو ژنانە دەنووسرێت کە دووگیانن و کەم خوێنیان هەیە یان لەوانەیە ژنەکە لە خۆیەوە بە گومانی ئەوەی کەم خوێنی هەیە ئەو دەرمانانە لە خۆیەوە بە کار دەهێنن.

٤. خواردنی هەندێک جۆر خۆراک کە دەبێتە هۆی نارەوانی (قەبزی)، واتە: جۆری خۆراک. بۆ نموونە: زۆر خواردنی ئەو خواردنانەی کە چەورییان زۆر تێدایە، بە کارهێنانی بەرو بوومەکانی شیر، وە هەروەها زۆر خواردنی هێلکە دەبێتە هۆی قەبز بوون. هەروەها نەخواردنەوەی ئاو و شلەمەنی (بەتایبەتی زۆر کەس، خۆی واڕاهێناوە کە تەنیا لە کاتی نان خواردن ئاو دەخۆنەوە و لە بەینی جەمەکان ئاو ناخۆنەوە) یان زۆر خواردنەوەی ئەو خواردنەوانەی کە ماددەی کافاییینیان زۆر تێدایە سەرە ڕای ئەوەی کاردانەوەیتری لە سەر جەستەی ژنەکە دەبێت، بۆ نموونە: یەکسەر خواردنەوەی چایە دوای نان خواردن دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی بڕی مژینی ئاسن لە ڕیخەڵۆکەکانەوە بۆ ناو خوێن، هەروەها هۆکارە بۆ تووش بوون بە نارەوانی (قەبزی).

٥. تەمبەڵی و نەجوولانەوە و وەرزش نەکردن.

٦. دەرمان: زۆر جۆرە دەرمان هۆکارە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی، لەوانە: دەرمانەکانی خەمۆکی، ئەو دەرمانانەی کە بۆ ترشان و زۆر ترش بوونی گەدە بە کار دێت، دەرمانەکانی دژە هەستەوەری، دەرمانەکانی کە بۆ زۆر میز کردن بە کار دێت.

• نیشانەکانی ناەڕەوانی لە ژنی دووگیان:

١. لەوانەیە لە حەفتەی یان لە چوار ڕۆژ یەک جار دابنیشێت و پیسایی بکات.

٢. پیساییەکەی زۆر ڕەق و توونددەبێت، هەر بۆیە لە کاتی دانیشتن ژنەکە لەوانەیە ئازاری زۆری هەبێت.

٣. هەموو کات، وا هەست دەکات: کە تەواو پیسایی نەکردووە، تەواو خۆی حالی نەکردۆتەوە.

٤. کاتێک پیساییەکەی زۆر ڕەق و توندە، بۆیە کە دادەنیشێت لەوانەیە خوێن لەگەل پیساییەکەی خۆی ببینێت.

٥. جاری واهەیە: نارەوانی و قەبزی زۆر هۆکار دەبێت بۆ هەست کردن بە ئازار لە بن زگ.

٦. ئەگەر ژنەکە زۆر بە توندی نارەوان (قەبز) بوو، لەوانەیە گرفتی بۆ دروست بکات لە کاتی بوونی منداڵەکەی.

٧. زۆر دەگمەن قەبزی و نارەوانی لە کاتی دووگیانی بە هۆی نەخۆشیترەوە تووشی ژن دەبێت لە سەر دووگیانییەکەی، هەر بۆیە پێویستە ئەو جۆرە ژنانە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەن بۆ دۆزینەوەی نەخۆشییەکەیان و چارەسەر کردنی.

• ئامۆژگاری بۆ چارەسەر کردنی نارەوانی لە ژنی دووگیان: هەندێک ڕێنمایی هەن کە پێویستە ژنی دووگیان پیادەیان بکات بۆ ئەوەی ئەو ئاریشە تەندروستییەی نەمێنێت، لەوانە:

١. ڕیشاڵ و سلیلۆز زۆر بخوات: ڕیشاڵەکان زۆر پێویستن بۆ جوولەی ڕیخەڵۆکەکان، لەگەل زیاد کردنی جوولەی ڕیخەڵۆکەکان دەبنەی هۆی هەڵمژینی ئاو و مانەوەی لە ناو دیوی ناوەوەی ڕیخەڵۆکەکان بە جۆرێک کە پیسایی کەسەکە ڕەق نابێت بەڵکو شل و نەرم دەبێت، بەمەش ژنەکە لەو گرفتە ڕزگاری دەبێت. لە سەرچاوەکانی سلیلۆز لە خواردنی مرۆڤ، وەکو: سەوزە و میوە و نانی گەنم (نانی تیری) و پاقلە بابەتەکان.

٢. زۆر خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی: ژنی دوو گیان دەبێت ئاو زۆر بخواتەوە بە لایەنی کەم ڕۆژی شەش پەرداخ ئاو بخواتەوە، هەتا لە نارەوانی بە دوور بێت. هەروەها شلەمەنییەکانی وەکو شەربەتی پرتەقاڵ و شەربەتی هەموو میوەجاتەکان زۆر بخواتەوە، هەتا دەکرێت ژنی دووگیان لە خواردنی چایە و قاوە بە دوور بێت بەتایبەتی دوای نان خواردن یەکسەر چایە نەخورێتەوە چونکە لەگەل ئەوەی هۆکار دەبێت بۆ تووش بوون بە قەبزی، لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی کەم مژتنی ماددەی ئاسن لە ڕیخەڵۆکەکان و تووش بوون بە کەم خوێنی بە هۆی کەمی ماددەی ئاسن. ئەگەر ژنەکە حەزی لە چایە یان قاوە خواردنەوە زۆر بوو، ئەوا: دەتوانێت بە بڕی کەم لێیان بخواتەوە.

٣. جوولانەوە و وەرزش کردن: جوولانەوە و وەرزش کردن لە کاتی دووگیانی ناهێڵێت ژنەکە تووشی نارەوانی بێت، لە هەمان کاتدا هۆکار دەبێت لە کاتی بوونی منداڵەکەی بە ئاسانی زگەکەی بکات و منداڵی ببێت. هەر بۆیە ڕێ کردن بە پێ یان مەلە کردن بۆ ماوەی (٢٠ – ٣٠) دەقیقە لە حەفتەی سێ ڕۆژ یارمەتیدەر دەبێت لەوەی ژنەکە لە نارەوانی بە دوور بێت و منداڵ بوونەکەی سەهل و ئاسان بکەوێت.

٤. ئامۆژگاری ژنەکە بکرێت: کە زۆر بە ڕێکی بۆ دەست بە ئاو گەیاندن بچێت، هەتا تەواو ڕەوان بێت.

٥. ئەو دەرمانانەی کە یارمەتی نەهێشتنی نارەوانی (قەبزی) دەدەن، کە دەبێتە هۆی چالاک بوونی جوولەی ڕیخەڵۆکەکان، دەبێت پزیشک ئەو جۆرە دەرمانانە بۆ ژنەکە بنووسێت. نووسینی ئەو دەرمانانە کاتێک دەبێت کە ژنەکە هەموو ئامۆژگارییەکانی بۆ چارەسەر کردنی نارەوانی (قەبزی) سوودی نەبوو، وە نارەوانییەکە زۆر ئازاری ژنەکەی دەدا و دەبووایە چارەسەر وەربگرێت.

٦. هەر کەسێک نیشانەی نارەوانی هەبوو، بەبێت هۆکاری تووش بوونەکەی بەو نیشانە و ئاریشەیە بدۆزرێتەوە.



ئامۆژگاری گشتی بۆ وەرزشەوانان

بەشی یەکەم

هەموو وەرزشەوانان هەر جۆرە وەرزشێک بکەیت هەندێک ئامۆژگاری هەیە دەبێت پەیڕەوی بکەیت، هەتا: لەشێکی ساغ و دروستت هەبێت. وە توانای بەژداری کردنت لە ڕاهێنان و یارییەکان هەبێت و دوور بیت لە مەترسی پێکان و بریندار بوون، کە جاری واهەیە ژیان و توانا و کات و دارایت دەخاتە مەترسییەوە!! تەنانەت زۆر جار هەیە ئەگەر بە گوێرەی ڕێنمایی و ئامۆژگاری پزیشکان نەچیت بەڕێوە لەوانەیە ژیانی وەرزشیت بکەوێتە مەترسییەوە و بە یەکجاری واز لە وەرزش و یاری کردن بهێنیت. هەر بۆیە هەموو یەکە بەرپرسەکانی بەڕێوە بردنی یانە وەرزشییەکان مەرجە لە سەریان کە گرنگی بە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و بەتایبەتی هۆشیاری لە بواری پزیشکی وەرزشی بە یەکە یەکەی یاریزانەکان بلێنەوە، هەتا ئەو تیپە وەرزشییە لە تواناکانی ئەو یاریزانە بەتەواوی سوود و مفای لێوەر بگرێت و ئەو ئامانجەی کە تیپە وەرزشییەکە بۆی تێیدەکۆشێت بە دەستی بێنێت. هەموو یاریزانانی تیپە وەرزشییەکان چەند ڕێنماییەک هەیە دەبێت پیادەیان بکات، لەوانە:

١. زۆر گرنگی بە خۆراک بدە: ئەوەش بزانە کە ئاو نزیکەی (٦٥٪)ی هەموو پێکهاتەکانی ناو مێشک پێکدێنێت و سەرچاوەی ژیانە، هەر بۆیە هەوڵ بدە زۆر ئاو و شلەمەنی بخۆیتەوە. خۆ ئەگەر تینوو بیت، ئەوا: یەکەم کۆئەندام کە کاردانەوەی ووشک بوونەوە و کەمی ئاوی لە سەر دیار دەکەوێت بریتییە لە مێشک و فرمانەکانی مێشک نارێکی پشێویان دەکەوێتی. هەموو یاریزانێک دەبێت هەوڵ بدە ڕۆژانە بە لایەنی کەم یەک و نیو لیتر ئاو و شلمەنی بخواتەوە.

٢. لە حەفتەی دوو تا سێ جار گۆشتی ماسی بخۆ، خواردنی ئەو جۆرە گۆشتانە ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی و سەر ئێشان کەم دەکاتەوە.

٣. هەوڵ بدە کە بەردەوام ڕاهێنانی وەرزشی بکەیت، جگە لەو وەرزشەی کە خۆت دەکەیت. جوولانەوە و ئەو یاریانەی کە دەبنە هۆی چالاک بوونی سووڕی خوێن و زیاد لێدانی دڵ بیر تیژ دەکات و زەین ڕۆناک دەکات.

٤. زۆر سەوزە و میوە بخۆ، زۆر خواردنی سەوزە و میوە مانای ئەوەیە کە کاربۆهیدراتی زۆر دەخۆیت و بەمەش یەک لە مەرجە تەندروستییەکانی خواردنی دروست جێبەجێ دەکەیت، سەرە ڕای ئەوەی خواردنی سەوزە و میوە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکان کەم دەکاتەوە.

٥. زۆر ئاگادار گوێیەکانت بە و دوور بە لەو شوێنانەی کە دەنگی بەرز و ژاوەژاوی زۆرە، دەتوانیت کە چوویتە ئەو شوێنانە شتێک لە گوێت دابنێیت. هەروەها لە کاتی خۆ شووشتن ئاگاداری ئەوە ببە کە ئاو نەچێتە ناو گوێت، چوونە ژوورەوەی ئاو بۆ ناو گوێ ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنی گوێ زیاد دەکات.

٦. ئەو خۆراکانە بخۆ کە تەژیین بە ڤیتامین (B١٢)، خواردنی ئەو جۆرە ڤیتامینە ئەگەری شەقار شەقار بوونی قولینچکی لێو و پێست کەم دەکاتەوە. ئەو جۆرە ڤیتامینە لەو شیرانە زۆرە کە چەورییان بە کەمی تێدایە.

٧. واز لە جگەرە کێشان بهێنە: نابێت هیچ وەرزشەوانێک جگەرە بکێشێت، وەکو کەسانی ئاسایی جگەرە کێشان ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکان و مردن زیاد دەکات!! پەیمانگای ئەمریکی بۆ شێرپەنجە ئەو ڕادەگەیەنێک کە (٨٠ – ٩٠٪)ی لە شێرپەنجەی دەم و قورگ و هەوک بە هۆی جگەرە کێشانەوە تووشی مرۆڤ دەبێت.

٨. هەموو یاریزانێک دەبێت هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی پسپۆڕی ددان بکات، هەتا بە تەواوی ناو دەم و ددانی بپشکنێت ئەگەر هەر نەخۆشییەکیان هەبێت بە زوویی چارەسەرییان بکات.

٩. هەوڵ بدە تەنیا ڕۆنی ڕووەکی بەکار ببەیت، بەکار هێنانی ڕۆنی ڕووەکی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکان کەم دەکاتەوە.

١٠. هەموو ئەو کەسانەی کە وەرزش دەکەن دەبێت بە لایەنی کەم ساڵی یەک جار سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکات، بۆ ئەوەی تەواو پشکنینی بۆ بکات و لە باری تەندروستی یاریزانەکە دڵنیا بێت. نابێت یاریزان وەکو کەسانی کوردەواری بیر بکەنەوە تەنیا ئەو کاتەی نەخۆش دەکەون، ئەو کات سەردانی پزیشک بکەن؟!! ئەوە تەواو هەڵەیە؟!! دەبێت ئەگەر هەر نەبێت ساڵی یەک جار سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکەیت و ئەو پزیشکە بە دەست بتپشکنێت و دواتر ئەو پشکنینانەی کە پێویستە بۆت دەنێرێت. ئەو کەسانەی کە بەر پرسن لە تیپە وەرزشییەکان دەبێت ئەوە وەکو ڕێسایەک لێبکەن، ئەگەر یاریزانەکە بە خۆی بۆ لای پزیشک نەچوو، تیپە وەرزشییەکە بیکات بە ئەرک کە بەبێ ڕاپۆرتی

سالانەی پزیشکی پسپۆڕ یاریزانەکە بەژداری ڕاهێنان و وەرزش کردن نەکات.

١١. هەوڵ بدە کە توخمی پۆتاسیۆم زۆر بخۆیت و بخۆیتەوە، هەتا فشاری خوێنت هەردەم نزم بێت. ماددەی پۆتاسیۆم لە شەربەتی ئاوی پرتەقاڵ و میوەی مۆز زۆرە، هەر بۆیە ڕۆژی یەک دانە مۆز بخۆ.

١٢. پێش هەموو ڕاهێنان و یاری کردنێکگ یاریزان پێویستی بە خۆ گەرم کردنەوەیەک هەیە، نابێت یەکسەر یاریزانەکە بچێتە ناو یاری کردن بەڵکو بڕۆکەک خۆ گەرم بکاتەوە بەوەی هاتوو چۆ و گورگە لۆقەی زۆر بکات، ئەو کات پێکی یارییەکە بکرێت.

١٣. هەموو کات وەرزشیتر جگە لە وەرزشەکەی خۆت بکە، بۆ نموونە: حەفتەی یەک جار مەلەوانی بکە، هەروەها بە پێ زۆر ڕێ بکە. ڕێ کردن بە پێ یارمەتی خۆش بوون و تەواو کار کردنی جومگە و ماسولکەکانی لەش دەدات. هەموو کات یاریزانەکە دوور دەبێت لە پێکان و کەشەنگ بوونی ماسولکە، یان لێک ترازانی بەستەرە شانەکان.

١٤. ئەگەر شوێنی نووستن و نووینەکانت نەرم بوو، باشترە ئەو پێخەفەی تێیدا دەنوونیت ڕەق بێت. نووستن لە سەر لباد یان جێگا و پێخەفی ڕەق یارمەتیدەر دەبێت لەوەی کە بڕبڕەکانی پشت هیچ ئازاریان پێنەگات.

١٥. خوێی چێشت کەم بخۆ: هەوڵ بدە کەمترین ڕێژە لە خوێی چێشت بە کار ببەیت، لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە نەخۆشی شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی گەدە لەو کەسانە زۆرە کە ئەو خواردنانە دەخۆن کە سوورن و پڕن لە خوێی چێشت.

١٦. خواردن لە سەر خۆ بخۆ: قەت بە پەلە پەل و خێرا خواردن مەخۆ، چونکە خواردنی خۆراک بە هەڵەداوان کرداری هەرس کردن دوا دەخات و ئەگەری تووشبوون بە سۆتانەوەی گەدە و دڵ تێکهەڵاتن زیاد دەکات.

١٧. لە لەبەر کردنی پێڵاوی تەسک بە دوور بە: پێڵاوی تەسک گرفتی زۆر بۆ پێیەکان دروست دەکات و تووشی مێخەک و داڕووشان و بریندار بوونیان دەکاات باشترە ئەو پێڵاوانە لەبەر بکرێت کە لە پێستەی سروشتی دروست دەکرێت چونکە بە هیچ جۆرێک هیچ شوێنێکی پێیەکان ئازار نادات و تیایدا هەست بە ئارامی و حەوانەوەی زۆر دەکەیت و ڕۆشتنت ئاسان دەکەوێت.

١٨. باشترە دوور بیت لە زۆر بەکار هێنانی قاوە، هەر خۆتی لێ بە دوور بگرە تەنانەت هەموو خواردنەوە گەرمەکان یەکسەر مەخۆوە بەڵکو چاوەڕێ بکە هەتا سارد دەبێتەوە، ئەو کات: بیخۆوە. خواردنەوەی خواردنەوە گەرمەکان ئەگەری شێرپەنجەی ناو دەم و قورگ زیاد دەکات.

١٩. هەموو ڕۆژ بە لایەنی کەم نیو سەعات ڕێ بکە و بە پێ بڕۆ: ڕێ کردن یارمەتیت دەدات کە هەردەم لەشت ساغ بێت، هەروەها ئەگەری تووشبوونت بە شێرپەنجە کەم دەکاتەوە و ئەگەر کێشی لەشت زیاد بێت، ئەو ڕێ کردن و ڕۆیشتن بە پێ یارمەتیدەر دەبێت لە دابەزاندنی کێشی لەش. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی تەنانەت ئەوەی کردووە بە ڕێنمایی کە تاکێکی ئاسایی بۆ ئەوەی تەندروست بێت و دوور بێت لە نەخۆشی و هەر دەم ساغ بێت، دەبێت ئەگەر هەر نەبێت لە حەفتەی پێنج ڕۆژ هەر ڕۆژی نیو سەعات بە پێ ڕێ بکات.





ال MHC پڕۆتین

خانەی دڵە ماسولکە خانە چەند ئادگارێکی تایبەتی هەیە، بە جۆرێک کە توانای گواستنەوەی کایەی کارەبایی، بەلێشاوی ئەلیکترۆنی هەیە (وەک دەمارە خانە)، لە هەمان کاتدا توانایی گرژ بوون وخاو بوونەوەی هەیە (وەک ماسولکە خانە). کێشەیەک هەیە کە دڵە ماسولکە دەمرێت بەهۆی نۆرەی دڵ، جێگەی بە ڕیشاڵە خانە دەگیرێتەوە، کە نە توانای گرژ بوون وخاو بوونەوە و نە توانای گەیاندنی کارەبایی نییە. بەمەش سیستەمی کاری دل پەکی دەکەوێت،پەککەوتنی دڵی لێ دەکەوێتەوە، ئەم کێشەیەش بە هیچ شێوەیەک چارەسەر ناکرێت چونکە دڵە ماسولکە خانە توانای دابەشبوون و دروست بوونەوەی نییە، واتا ئەگەر خانەیەک مرد شوێنەکەی بەتاڵ دەبێت. ساڵی (١٩٩٩ز) زانایان لە ناوەندی مایۆکلینیک لە ئەمریکا جۆرە پرۆتینێکیان لە نێوان ماسولکەکانی دل دۆزیەوە ناویان نا (MHC،(MYOCINE HEAVY CHAIN): گەردێکی گەورەیە تەنها لەناو شانەکانی دڵدا هەیە، بینیان ئەم پرۆتینە هەردوو تایبەتمەندی دڵە ماسولکە بەجێ دەگەیەنێت، هەم گرژ بوون و خاو بوونەوە دەکات هەم کارەبایش دەگەیەنێت، بەمەش (١٠٠٪) جێگەی دڵە ماسولکەی مردوو دەگرێتەوە. بەڵام تاوەکو ئێستا نەتوانراوە، ئەم پرۆتینە بە هۆی ئەندازەی بۆماوەیی دروست بکرێت، وە ئایا بەچ ڕێگەیەک دەتوانرێت بگەیەنرێتە شوێنی خانەی دڵە ماسوولکەی مردوو لە ناو دڵ ؟ بە مەرجێ لەشی ئەو کەسە نەیناسێتەوە و تێکی نەشکێنێ بۆیە تاوەکو ئێستا لێکۆڵینەوەکان لەسەری بەردەوامن . بەڵام ئەوەی زۆر گرینگە ئەوەیە: ئەم پرۆتینە لە ژیانی ئاسایی مرۆڤ بە دوو هۆکار لە ناو شانەکانی دڵ زۆر دەبێت:

١- خەندە (نەرمە پێکەنین).

٢- وەرزشێکی هێواش و تەندروست (وەک مەلەوانی، نەرمە ڕاکردن).

بۆیە ئەگەر کەسێک ئەم دوو شتەی هەبێت کاتێ تووشی نۆرەی دڵیش دەبێت، دڵی لاواز نابێت و پەککی ناکەوێت، چونکە ئەم پرۆتینە زۆرە لە ناو شانەکانی دڵی و جێگەی دڵە ماسولکە مردووەکان دەگرێتەوە .

بزانە پێغەمبەری خوداش ((هەموو کات دەم بە خەندە بووە و هانمان ئەدات بۆ وەرزشی مەلەوانی و سوودمەند.

د/ هەڵگورد فتح الله احمد
دکتۆراە لە پزیشکی هەناو ودڵ

Blood Circulation in Ski

سوڕی خوێن لە پێستدا

نیشانەکان:

١- لە سەر ڕووی پێست تاکە جێگایە کە دەتوانرێت موولوولە خوێنەکان ببینرێت.

٢- هەروەها پێست یەکێک لە فرمانەکانی بریتییە لە ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش، ئەمەش بە هۆی ئەو سووڕی خوێنی ناو پێستەوە ڕێک دەخرێت، کە هەموو کات نزیکەی (١ - ١٥ مل) لە (١٠٠) ملگم لە خولەکێک خوێن بۆ پێست دەچێت و موولوولە خوێنەکانی پێست (کە بە سەر پێست ناو زەد دەکرێت) و تۆڕی خوێنهێنەرەکان و بە یەکەوە گرێدانی خوێنبەر و خوێنهێنەرەکان لە ناوک و ئەنگووست و ناو لەپی دەست و کۆڕ کۆژەی گوێ هەمووی بۆ ڕاپەراندنی ئەو کارانە بە تۆڕێک دەماری تۆکمەوە ئاگادار دەکرێتەوە.

• سپی پات بوون:

کاتێک بە کەرەستەیەکی تیژ خەتێک بە نەرمی بە سەر پێست دادێنیت و شوێنی ئەو خەتە سپی پات دەبێت بۆ ماوەی (١٥ چرکە)، دواتر: بە هۆی گرژ بوونی زمانەی موولوولە خوێنبەرەکان و خوێنهێنەرەکانەوە خوێن لەوانەوە دادەچۆڕێت.

• کاردانەوەی سێیانە: پێداهێنانی کەرەستەیەکی تیژ بە توندتر بە سەر پێست دەبێتە هۆی دروست بوونی سێ دیاردە:

أ- سۆر بوونەوە: سۆر بوونەوە وەک لە جێگای پێداهێنانەکە بۆ ماوەی (١٠) چرکە دەردەکەوێت، ئەمەش بە هۆی کشانی موولوولەخوێنبەرە بچووکەکان (Capillary) ڕوو دەدات.

ب-(لیرWheel): دوای چەند خولەکێک لە سۆر بوونەوەی پێست شوێنی خیت پێداهێنانەکە لە خۆیەوە دەپەنمێت و سۆر هەڵدەگەرێت و دەبێتە لیر، ئەمەش بە هۆی ئاو تێزان و خوێن دزە کردن لە موولوولەی خوێنهێنەرەکان و خوێنبەرەکان و ئاو دزە کردنی شلەی لەش، هەر بۆیە پەنمان و سۆر بوونەوە ڕوو دەدات.

ت- سۆر هەڵگەڕان: شێوەی پنت پنتی دەوری کەرستە تیژەکە سۆر دەبێتەوە، دەووترێت (flare) و بە هۆی کشانی موولوولەی خوێنبەرەکانەوە ڕوو دەدات، ئەو پێستانەی کە بەنج کراون یان تۆڕی دەماریان ناگاتێ، ئەگەر بە کەرەستەیەکی تیژ بەر پێست بکەوێت تووشی ئەو سۆر هەڵگەڕانە نابن.

ئەو سێیە پێکەوە پێیان دەووترێت (کاردانەوەی سێیانە).

• پەرچەکردارەکان لە پێست (Axon reflex):

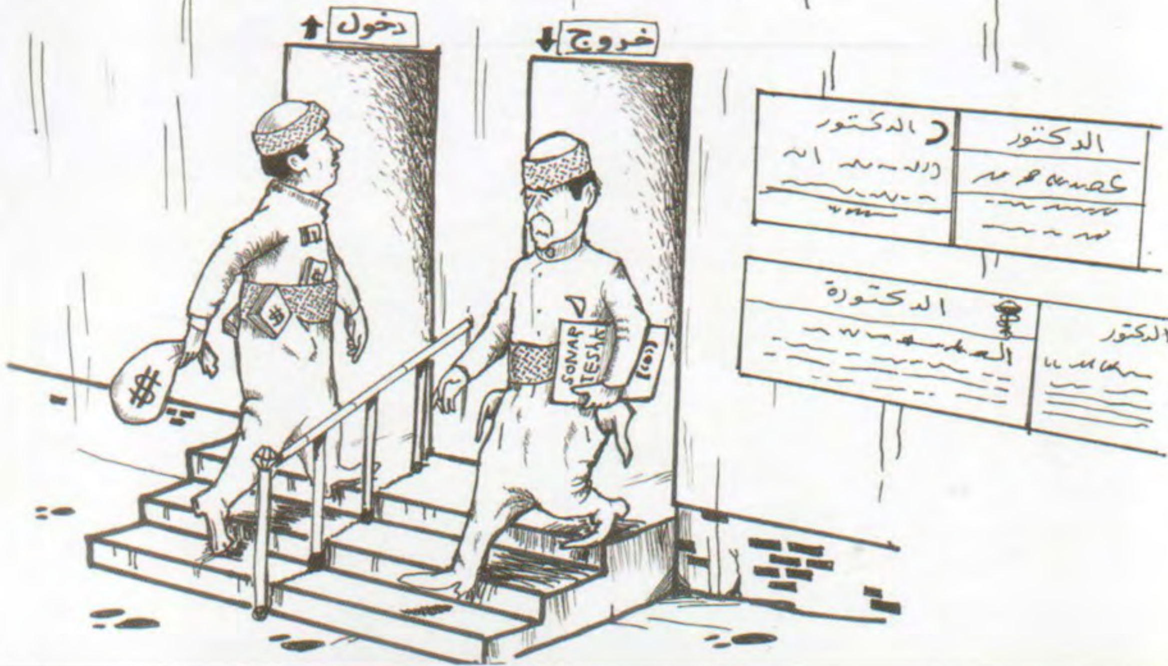
بوونی پەرچە کردارەکان لە پێست کارێکی فسیۆلۆجییە، ئەو سەدایانە لە ڕێگای دوورە دەمارەکانی پێستەوە بۆ ئەوانەی ژوورەوە و ناوەوەتر دەگوازرێتەوە، هەتا دەمارەکانی ناو دیواری موولوولە خوێنبەرەکان، بەتایبەتی لە دەمارە دوورە دەستەکان ماددەی (P) دەڕژێت، لە هەمان کاتدا ماددەی (CGPN) لەناو دەمارەکان هەیە و هەردووکیان دەبنە هۆی کشان و تەز بوونەوەی موولوولە خوێنبەرەکان، هەر لەو کاتەی لیر لە پێست دروست دەبێت ماددەی هیستامین لە خانەکانی (Mast cell)ەوە کار لە سەر (recepters H١) دەکات، لە هەمان کاتیش ماددەی (P) دەبێتە هۆی شلە تێزان.

• سۆر داهەڵگەڕان(Reactive Hyperaemia):

کاردانەوەیەکیترە کە زۆر جار لە سەر ڕووی پێست دەبینرێت (سۆر داهەڵگەڕانە)، ئەگەر باسکت ببەستیت دوای ماوەیەک دەبینیت کە خوار بەستنەکە سپی هەڵ دەگەڕێت و موولوولە خوێنبەرەکان دەکشێت هەر کە بەستنەکە نەما یەکسەر خوێن دەگەڕێنێتەوە ناو موولوولە خوێنبەرەکان. کاتێ بەستنەکە لابردرا، ئەوا: جێگای سپی پات بوونەکە دووبارە سۆر دەبێتەوە. ئەمەش بە هۆی نەبوونی ئۆکسجین و نەچوونی ئۆکسجین بۆ موولوولە خوێنەکان.

کاردانەوە گشتییەکان لە سەر پێست:

بوونی وورووژانی وێڵە دەمار و زیاد بوونی فرمانی دەماری دەبێتە هۆی گرژ بوونی موولوولە خوێنەکانی پێست. هەرچی کشانی موولوولە خوێنەکان بە هۆی کەم بوونی فرمانی دەماری و خاو بوونەوەی فرمانە دەمارییەکان بۆ موولوولە خوێنەکان دەبێت، گرژ بوونی موولوولە خوێنەکان دەبێتە هۆی سارد و شین و مۆر هەڵگەڕانی پێست. گرژ بوونی خوێنبەرۆکەکان (arterioles) و کشانی موولوولە خوێنەکان (capillaries) دەبێتە هۆی شین و مۆر هەڵگەڕان (cold blue or gray skin). کاتێک خوێنبەرۆکە و موولوولە خوێنەکان دەگەڵ یەک دەکشێن، پێست گەرم دەبێت و ڕەنگی سۆر هەڵدەگەڕێت. کاتێک پلەی گەرمی ناوەوە ڕوو لە زیاد بوون دەکات، بۆ نموونە: لە کاتی وەرزش کردن لوولە خوێنەکانی ژێر پێست دەکشێت. سەرما دەبێتە هۆی گرژ بوونی لوولە خوێنەکان، بەڵام سەرمای زۆر دەبێتە هۆی کشانی لوولە خوێنەکانی سەر ڕووی پێست.



درمانخانة

$

!

BADA